

<http://bukubuddhis.wordpress.com/>

Makanan untuk Hati

Oleh: Ajahn Chah

(Terjemahan dari Buku Food For The Heart, Oleh Ajahn Chah)

English Edition: <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/chah/heartfood.html>

<http://bukubuddhis.wordpress.com/>

DAFTAR ISI

- Bab 1 Perjuangan Dhamma
- Bab 2 Memahami Vinaya
- Bab 3 Tegakkan Norma
- Bab 4 Latihan yang Benar Latihan yang Mantap
- Bab 5 Meditasi Benar Melepaskan Kesibukan
- Bab 6 Banjir Nafsu
- Bab 7 Di Kegelapan Malam
- Bab 8 Kontak Indera Sumber Kebijakan
- Bab 9 Tidak Pasti Standar Para Suci
- Bab 10 Transenden

Bab 1

Perjuangan Dhamma

Kalahkan ketamakan, kalahkan kebencian, kalahkan kebodohan/khayalan... mereka ini merupakan musuh-musuh. Dalam praktik Buddha Dhamma, jalan Sang Buddha, kita berjuang menggunakan Dhamma, menggunakan ketahanan kesabaran. Kita berjuang dengan melawan suasana hati kita yang tak terhitung banyaknya.

Dhamma dan dunia ini saling berhubungan. Di mana ada Dhamma di sana ada dunia, di mana ada dunia di sana ada Dhamma. Di mana ada kekotoran-batin di sana ada orang-orang yang menaklukkan kekotoran-batin, yang berjuang melawan kekotoran-kekotoran batin. Inilah yang disebut berjuang di dalam batin. Kalau berjuang secara fisik, orang-orang menggunakan bom dan senapan untuk melempar dan menembak; mereka menaklukkan dan ditaklukkan. Menaklukkan pihak lain adalah jalan duniawi. Di dalam pelaksanaan Dhamma, kita tidak perlu menaklukkan pihak lain, tapi sebaliknya menaklukkan pikiran kita sendiri, dengan sabar menahan serta melawan semua suasana-hati kita.

Ketika mempraktikkan Dhamma kita tidak menyimpan kemarahan dan kebencian, tetapi sebaliknya melepaskan semua bentuk itikad-jahat di dalam perbuatan dan pikiran kita, membebaskan diri kita dari keirihatian, ketidaksukaan dan kemarahan. Kebencian hanya dapat diatasi dengan tidak menyimpan kemarahan dan dendam.

Perbuatan-perbuatan yang menyakitkan dan pembalasan dendam adalah berbeda tetapi sangat berkaitan. Sekali perbuatan telah dilakukan, tidaklah perlu dibalas dengan dendam dan permusuhan. Itulah yang disebut 'perbuatan' (*kamma*). 'Pembalasan' (*vera*) berarti melanjutkan perbuatan itu dengan pikiran 'kamu melakukan hal ini kepadaku maka aku akan membalasnya padamu'. Jika begini tidak akan ada akhirnya. Ini menimbulkan pencarian kesempatan untuk selalu membalas dendam, sehingga kebencian tidak pernah dihapuskan. Selama kita bertindak rantai tetap tidak akan putus, tidak akan ada akhirnya. Ke manapun kita pergi, permusuhan tetap berlanjut.

Guru yang Maha Sempurna (Yaitu Sang Buddha) mengajar kepada dunia, beliau mengasihi semua makhluk. Meskipun demikian dunia tetap berjalan seperti itu. Yang bijaksana harus mempertimbangkan dan memilih hal-hal yang memiliki nilai yang benar. Sewaktu Sang Buddha sebagai pangeran, Beliau telah terlatih dalam berbagai seni berperang, tetapi Beliau menyadari bahwa hal-hal tersebut tidak benar-benar berguna, mereka terbatas hanya dunia dengan peperangan dan agresinya.

Oleh karena itu, dalam melatih diri seperti orang-orang yang telah meninggalkan kehidupan duniawi, kita harus belajar melepaskan semua bentuk kejahatan, melepaskan semua hal yang menyebabkan timbulnya permusuhan. Kita menaklukkan diri kita sendiri, kita tidak mencoba untuk menaklukkan pihak lain. Kita berperang, tetapi kita

hanya memerangi kekotoran-batin: jika ada ketamakan, kita perangi dia; jika ada kebencian, kita perangi dia; jika ada kebodohan/khayalan, kita berjuang untuk melepaskannya. Inilah yang disebut 'Perjuangan Dhamma'. Peperangan batin ini sangatlah sulit, pada kenyataannya inilah yang tersulit di antara semuanya. Kita menjadi bhikkhu adalah untuk merenungkan hal ini, untuk mempelajari seni menaklukkan ketamakan, kebencian, dan kebodohan/khayalan. Inilah tanggung jawab utama kita.

Ini adalah peperangan di dalam diri, berperang dengan kekotoran-kekotoran batin. Tetapi sangat sedikit orang yang berperang seperti itu. Kebanyakan orang berperang dengan hal-hal lain, mereka jarang memerangi kekotoran-kekotoran-batin. Mereka bahkan jarang melihatnya.

Sang Buddha mengajarkan kita agar melepaskan semua bentuk kejahatan dan mengembangkan kebajikan. Inilah jalan yang benar. Mengajar dengan cara ini adalah bagaikan Sang Buddha mengambil kita dan meletakkan kita pada awal dari sang jalan. Setelah sampai pada sang jalan, terserah pada kita untuk menjalaninya atau tidak. Tugas Sang Buddha sudah berakhir di situ. Beliau menunjukkan sang Jalan, mana yang benar dan mana yang salah. Itu sudahlah cukup, selebihnya terserah pada kita.

Sekarang, setelah Menemui sang jalan, kita masih belum mengetahui apapun, kita masih belum melihat apapun, jadi kita harus belajar. Untuk belajar kita harus bersiap-siap mengalami berbagai kesulitan, sama seperti murid sekolah. Cukup susah untuk mendapatkan ilmu dan pengetahuan yang diperlukan untuk membangun karir mereka. Mereka harus bertahan. Jika mereka berpikir salah atau merasa enggan atau malas, mereka harus memaksa diri mereka sendiri agar bisa lulus dan mendapat pekerjaan. Begitu pula praktik bagi seorang bhikkhu. Jika kita memutuskan untuk praktik dan merenungkan, pastilah kita akan menemukan sang jalan.

Ditthimana merupakan hal yang membahayakan, *Ditthi* berarti 'pandangan' atau 'pendapat'. Semua bentuk pandangan disebut *ditthi*: melihat kebaikan sebagai kejahatan, melihat kejahatan sebagai kebaikan... bagaimanapun cara kita memandang sesuatu. Ini bukan persoalannya. Persoalannya adalah terletak pada kemelekatan terhadap pandangan-pandangan tersebut, yang disebut *mana*; berpegang pada pandangan-pandangan tersebut seolah-olah mereka merupakan kebenaran. Inilah yang menyebabkan kita berputar dari kelahiran menuju kematian, tidak pernah mencapai penyelesaian, hanya karena kemelekatan itu. Itulah sebabnya Sang Buddha mendorong kita untuk melepaskan berbagai pandangan.

Jika banyak orang hidup bersama, seperti kita di sini, mereka tetap dapat praktik dengan nyaman jika pandangan mereka selaras/harmoni. Tetapi walaupun hanya dua atau tiga orang bhikkhu, akan menghadapi kesulitan jika pandangan mereka tidak baik atau selaras. Bila kita merendah-hati dan melepaskan berbagai pandangan kita, biarpun kita banyak, kita datang bersama ke hadapan Sang Buddha, Dhamma, dan Sangha (Tiga

Permata: Sang *Buddha, Dhamma*, Ajaran Beliau, serta *Sangha*, Golongan wiharawan, atau mereka yang telah memahami Dhamma.)

Adalah tidak tepat mengatakan bahwa akan ada perselisihan hanya karena ada banyak orang di antara kita. Lihatlah si kaki-seribu. Ia mempunyai banyak kaki, bukan? Dengan melihat padanya, kalian mungkin berpikir ia akan sulit berjalan, tetapi sesungguhnya tidak. Ia memiliki aturan dan iramanya sendiri. Begitu pula dalam praktik kita. Jika kita praktik sesuai dengan yang dipraktikkan oleh Sangha Mulia dari Sang Buddha, maka semuanya akan mudah. Mereka adalah, *supatipanno* —mereka yang praktik dengan baik; *ujupatipanno* —mereka yang praktik dengan lurus; *ñayapatipanno* —mereka yang praktik untuk mengatasi penderitaan, dan *samicipatipanno* —mereka yang praktik dengan semestinya. Empat sifat ini jika dikembangkan dalam diri kita akan menjadikan kita anggota Sangha yang sejati. Meskipun jumlah kita ratusan atau ribuan, tidak peduli berapapun jumlah kita, kita semua menempuh jalan yang sama. Kita berasal dari latar belakang yang berbeda-beda, tetapi kita adalah sama. Meskipun pandangan kita mungkin berbeda-beda, jika kita praktik dengan benar maka tak akan terjadi perselisihan. Sama seperti semua sungai besar dan kecil yang mengalir ke laut... begitu mereka sampai ke laut, mereka akan mempunyai rasa dan warna yang sama. Begitu pula halnya dengan orang-orang. Bilamana mereka masuk ke dalam arus Dhamma, hanya ada satu Dhamma. Walaupun mereka berasal dari tempat yang berbeda, mereka selaras dan menyatu.

Tetapi pemikiran yang menyebabkan semua perselisihan dan pertentangan disebut *ditthi-mana*. Oleh karena itulah Sang Buddha mengajarkan kita supaya melepaskan berbagai bentuk pandangan. Jangan biarkan *mana* melekat pada berbagai pandangan yang berbeda di luar relevansinya.

Sang Buddha mengajarkan manfaat dari adanya *sati* —ingatan (Sati: Biasanya diterjemahkan penuh perhatian, tetapi ingatan merupakan terjemahan yang lebih tepat untuk kata-kata '*ra-leuk dai*' dalam bahasa Thai) yang terus-menerus. Apakah kita sedang berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring, di manapun kita berada, kita harus memiliki kekuatan ingatan ini. Jika kita mempunyai *sati* kita bisa melihat diri kita sendiri, kita melihat batin kita sendiri. Kita melihat 'tubuh yang ada di dalam tubuh', 'batin yang ada di dalam batin'. Jika kita tidak mempunyai *sati* kita tidak mengetahui apapun, kita tidak menyadari apa yang sedang terjadi.

Jati *sati* sangatlah penting. Dengan adanya *sati* yang terus-menerus kita akan mendengarkan Dhamma Sang Buddha pada setiap saat. Ini adalah karena 'mata melihat bentuk-bentuk' adalah Dhamma; 'telinga mendengar suara' adalah Dhamma; 'hidung mencium aroma' adalah Dhamma; 'lidah mencicipi rasa' adalah Dhamma; 'tubuh merasakan sentuhan' adalah Dhamma; ketika kesan muncul dalam batin, itupun Dhamma. Oleh karena itu orang yang memiliki *sati* yang terus-menerus selalu mendengar ajaran Sang Buddha. Dhamma selalu ada di sana. Mengapa? Karena adanya *sati*, karena kita selalu sadar.

Sati adalah ingatan, *sampajañña* adalah kesadaran-diri. Kesadaran inilah Buddha yang sesungguhnya, Sang Buddha. Jika ada *sati-sampajañña* maka pemahaman akan mengikutinya. Kita tahu apa yang sedang terjadi. Ketika mata melihat bentuk-bentuk: apakah ini pantas atau tidak pantas? Ketika telinga mendengar suara: apakah ini tepat atau tidak tepat? Apakah membahayakan? Apakah salah, apakah benar? Begitulah seterusnya terhadap segala sesuatu. Jika kita mengerti maka kita mendengar Dhamma setiap saat.

Oleh karena itu marilah kita memahami bahwa saat ini juga kita sedang belajar di tengah-tengah Dhamma. Apakah kita berjalan maju ataupun mundur, kita bertemu dengan Dhamma —semuanya merupakan Dhamma jika kita mempunyai *sati*. Bahkan ketika melihat hewan-hewan yang berlarian di hutan, kita dapat merenungkan, melihat bahwa semua hewan sama seperti kita. Mereka menjauh dari penderitaan dan mengejar kebahagiaan, sama seperti yang dilakukan orang. Apapun yang tidak mereka sukai mereka hindari; mereka takut mati, sama juga seperti orang. Jika kita merenungkan hal ini, kita melihat bahwa semua makhluk di dunia, begitu pula manusia, memiliki kesamaan dalam berbagai naluri mereka. Berpikir seperti ini disebut '*bhavana*' (Bhavana berarti '*pertumbuhan*' atau '*perkembangan*'; tetapi biasanya digunakan untuk menunjuk *cittabhavana*, pertumbuhan-batin, atau *panna-bhavana*, pertumbuhan kebijaksanaan atau perenungan.), melihat sesuai dengan kebenaran, bahwa semua makhluk adalah teman dalam kelahiran, usia-tua, sakit, dan kematian. Hewan sama dengan manusia dan manusia sama dengan hewan. Jika kita benar-benar melihat segala sesuatu sebagaimana mereka adanya, batin kita akan melepaskan kemelekatan pada segala sesuatunya.

Itulah sebabnya kita harus memiliki *sati*. Jika kita memiliki *sati* kita akan melihat keadaan batin kita. Apapun yang kita pikirkan atau rasakan kita pasti mengetahuinya. Penguasaan ini disebut **Buddho**, Sang Buddha, ia yang mengetahui... yang mengetahui secara menyeluruh, yang mengerti dengan jelas dan lengkap. Ketika batin mengetahui secara lengkap, kita mendapati praktik yang benar.

Jadi cara langsung untuk melakukan praktik adalah memiliki kesadaran, *sati*. Jika kalian tidak memiliki *sati* selama lima menit, kalian gila selama lima menit, lengah selama lima menit. Kapan saja kalian kekurangan *sati*, kalian menjadi gila. *Sati* sangat diperlukan. Memiliki *sati* berarti mengetahui diri sendiri, mengetahui kondisi batin dan kehidupan sendiri. Ini adalah memiliki pengertian dan ketajaman, untuk mendengarkan Dhamma pada setiap saat. Setelah meninggalkan ceramah sang guru, kalian tetap mendengar Dhamma, karena Dhamma berada di mana-mana.

Oleh karena itu, kalian semua, pastikan untuk praktik setiap hari. Apakah sedang malas ataupun rajin, praktiklah yang sama. Praktik Dhamma tidak dikerjakan dengan mengikuti selera atau suasana-hati kalian. Jika kalian praktik mengikuti selera, maka itu bukanlah Dhamma. Jangan bedakan antara siang dan malam, batin sedang tenang atau tidak... tapi praktiklah.

Semuanya seperti seorang anak yang sedang belajar menulis. Pertama tulisannya tidak bagus —besar, panjang dan bengkok-bengkok —ia menulis seperti layaknya anak-anak. Tak lama kemudian dengan latihan yang terus-menerus, tulisannya menjadi lebih baik. Praktik Dhamma juga seperti itu. Pada awalnya kalian canggung... kadang tenang, kadang tidak, kalian tidak mengerti apa yang terjadi. Sebagian orang menjadi kecil hati. Jangan patah semangat! Kalian harus tetap praktik. Hiduplah dengan usaha, seperti anak sekolah: dengan bertambahnya usia ia menulis lebih baik. Dari menulis jelek ia belajar menulis rapi, semuanya karena latihan sejak masa kanak-kanak.

Praktik kita pun seperti ini. Usahakan untuk memiliki kesadaran setiap saat: saat berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring. Jika kita melakukan semua kewajiban kita dengan lancar dan baik, kita merasa damai. Jika ada kedamaian dalam pekerjaan kita, kita akan mudah untuk mendapatkan kedamaian dalam meditasi, karena mereka berjalan beriringan. Karena itu kerahkanlah usaha. Anda semua harus berjuang untuk mengikuti praktik. Inilah yang disebut dengan latihan.

Bab 2

Memahami Vinaya

Praktik kita ini tidaklah mudah. Kita mungkin mengetahui banyak hal, tetapi masih banyak hal lagi yang tidak kita ketahui. Misalnya, ketika kita mendengar ajaran seperti "ketahuilah jasmani, lalu ketahuilah jasmani dalam jasmani itu"; atau "ketahuilah batin, lalu ketahuilah batin dalam batin itu". Jika kita belum mempraktikkan hal-hal ini, ketika kita mendengar perkataan tersebut kita bisa bingung. Begitu pula dengan vinaya ("*Vinaya*" adalah istilah umum yang diberikan untuk tata tertib kebhikkhuan, aturan kehidupan wiharawan. Secara harfiah "*vinaya*" berarti "mengantarkan keluar", karena pelaksanaan terhadap aturan ini "mengantarkan keluar dari" perbuatan yang tidak baik, dan diperluas menjadi keadaan-keadaan pikiran yang tidak baik. Sebagai tambahan, ia dapat dikatakan "mengantarkan keluar dari" kehidupan berumah-tangga, dan diperluas menjadi keterikatan terhadap dunia ini). Dahulu saya adalah seorang guru (Ini menunjukkan masa awal dari kebhikkhuan Yang Mulia Achan Chah, sebelum beliau praktik dengan tekun), tetapi hanya sebagai "guru kecil", bukan seorang guru besar. Mengapa saya katakan seorang "guru kecil"? Karena saya tidak praktik. Saya mengajar tentang *vinaya* tapi saya tidak melaksanakan hal itu. Ini saya sebut guru kecil, guru yang kurang bermutu. Saya katakan "guru yang kurang bermutu" karena ketika sampai pada praktik, saya kurang. Sebagian besar praktik saya sangatlah jauh dari teori, bagaikan saya belum mempelajari *vinaya* sama sekali.

Bagaimanapun, saya ingin menegaskan bahwa dengan pengucapan-pengucapan saja, tidaklah mungkin untuk mengetahui *vinaya* secara lengkap, karena beberapa hal, apakah kita mengetahui atau tidak, tetaplah merupakan pelanggaran/kesalahan. Ini memang rumit. Namun, ditekankan bahwa jika kita belum memahami aturan latihan atau ajaran tertentu, kita harus mempelajari peraturan tersebut dengan penuh semangat dan penuh hormat. Jika kita tidak tahu, kita harus berusaha untuk belajar. Jika kita tidak berusaha, dengan sendirinya itu merupakan suatu pelanggaran/kesalahan.

Misalnya, jika kalian ragu-ragu... seandainya di sana ada seorang wanita dan tanpa mengetahui apakah ia seorang wanita atau pria, kalian menyentuhnya (Pelanggaran *sanghadisesa* kedua, yang berkaitan dengan menyentuh wanita dengan penuh nafsu.). Kalian tidak yakin, tetapi tetap menyentuh... itu tetap salah. Dahulu saya heran mengapa itu salah, tetapi ketika saya merenungkan praktiknya, saya menyadari bahwa seorang meditator harus memiliki *sati*, ia harus sangat berhati-hati. Apakah ketika berbicara, menyentuh, atau memegang sesuatu, pertama-tama ia harus

mempertimbangkan dengan cermat. Dalam hal/kasus ini kesalahannya adalah pada tiadanya *sati*, atau kurangnya perhatian pada saat itu.

Ambil contoh lain, misalnya saat itu pukul sebelas siang tetapi langit berawan sehingga kita tidak bisa melihat matahari, dan kita tidak mempunyai jam. Sekarang seandainya kita memperkirakan saat itu telah lewat tengah hari... kita merasa yakin bahwa saat itu sudah lewat tengah hari... tapi kita tetap akan makan. Kita mulai makan dan kemudian awan berlalu dan kita melihat dari posisi matahari, saat itu baru lewat sebelas siang. Ini tetap merupakan pelanggaran (Menunjuk pelanggaran *pacittiya* No. 36, memakan makanan di luar waktu yang diizinkan —fajar sampai tengah hari.) Dahulu saya heran, "Eh? Belum lewat tengah hari, mengapa merupakan pelanggaran?"

Di sini suatu kesalahan terjadi karena adanya kelalaian, kecerobohan, kita tidak cermat mempertimbangkannya. Ada kekurangan pengendalian diri. Jika ada keraguan dan kita bertindak atas keraguan itu, maka terjadilah pelanggaran *dukkata* (*Dukkata* — pelanggaran-pelanggaran karena "perbuatan salah", sekelompok pelanggaran yang paling ringan dalam *vinaya* yang banyak jumlahnya, *parajika*—pelanggaran-pelanggaran karena dikalahkan, sejumlah empat, merupakan yang terberat, termasuk dikeluarkan dari Bhikkhu Sangha) karena bertindak atas dasar keraguan. Kita mengira telah lewat tengah hari yang pada kenyataannya belum. Tindakan makan itu sendiri tidak salah, tetapi ada pelanggaran di sini karena kita ceroboh dan lalai. Jika sudah lewat tengah hari tetapi kita mengira belum, maka terjadi pelanggaran *pacittiya* yang lebih berat. Jika kita bertindak dengan keraguan, apakah perbuatan itu salah atau tidak, kita tetap melakukan pelanggaran. Jika perbuatan itu sendiri tidak salah maka pelanggarannya lebih sedikit; jika salah maka pelanggaran yang lebih berat sudah kita lakukan. Oleh karena itu *vinaya* bisa menjadi cukup membingungkan.

Pada suatu ketika saya mengunjungi Achan Mun (Yang Mulia Achan Mun Bhuridatto, merupakan Guru Meditasi yang sangat terkenal dan dihormati dari tradisi hutan di Thailand. Beliau mempunyai banyak murid yang sudah menjadi guru, di antaranya Achan Chah. Yang Mulia Achan Mun wafat pada tahun 1949). Saat itu saya baru mulai berlatih/praktik. Saya sudah membaca *Pubbasikkha* (*Pubbasikkha Vannana* —"Latihan Dasar"—Penjelasan tentang Dhamma-Vinaya dalam bahasa Thai yang berdasarkan pada Penjelasan-penjelasan dari bahasa Pali; *Visuddhi Magga*—"Jalan Kesucian"—penjelasan yang mendalam tentang Dhamma-Vinaya oleh Achariya Buddhaghosa) dan cukup bisa memahaminya. Kemudian, saya melanjutkan dengan membaca *Visudhi Magga*, di mana sang penulis itu menulis tentang *Silanidesa* (Bagian tentang Peraturan-peraturan/sila), *Samadhinidesa* (Bagian tentang Pelatihan-Batin/samadhi) dan *Paññanidesa* (Bagian tentang Kebijaksanaan/pañña) ...saya merasa

kepala saya mau pecah! (Setelah membaca buku itu, saya merasa bahwa semua itu berada di luar kemampuan manusia untuk mempraktikkannya. Tapi, kemudian saya merenungkan bahwa Sang Buddha tidak akan mengajarkan sesuatu yang tidak bisa dipraktikkan. Beliau tidak akan mengajarkan dan membabarkannya, karena semua itu tidak akan bermanfaat, baik bagi Beliau sendiri maupun pihak lain. *Silanidesa* benar-benar sangat teliti, *Samadhinidesa* lebih dari itu, dan *Paññanidesa* bahkan jauh lebih dari itu! Saya duduk dan berpikir, "Tampaknya saya tak bisa melanjutkan. Tak ada jalan untuk maju". Sepertinya saya sudah sampai pada jalan buntu.

Saat itu saya tengah berjuang dengan praktik saya... dan saya macet. Begitulah, sampai saya mempunyai kesempatan untuk menemui yang Mulia Achan Mun dan bertanya: "Yang Mulia Achan, apa yang harus saya lakukan? Saya baru saja mulai praktik tetapi saya tetap belum mengetahui cara yang benar. Saya mempunyai begitu banyak keraguan dan saya tak dapat menemukan landasan sama sekali dalam praktik saya". Beliau bertanya, "Apakah persoalannya?"

"Pada saat berlatih, saya mengambil *Visuddhi Magga* dan membacanya, tetapi tampaknya itu mustahil untuk dipraktikkan. Isi dari *Silanidesa*, *Samadhinidesa*, dan *Paññanidesa* tampaknya sangat tidak praktis. saya pikir tidak seorang pun di dunia ini yang bisa melaksanakannya, bagian-bagian tersebut begitu mendetail dan cermat. Tak mungkin untuk mengingat setiap urutannya, itu berada di luar kemampuan saya".

Beliau lalu berkata kepada saya, "Yang Mulia... memang banyak, itu benar, tetapi sesungguhnya itu hanyalah sedikit. Jika kita harus mencatat setiap aturan dalam *Silanidesa* itu memang sulit... benar... Tetapi sesungguhnya, apa yang kita sebut *Silanidesa* adalah berkembang dari batin manusia. Jika kita melatih batin ini untuk memiliki rasa malu dan takut untuk berbuat salah, maka kemudian kita akan terkendali, kita akan berhati-hati...".

"Ini akan mengondisikan kita untuk merasa puas dengan yang sedikit, dengan sedikit keinginan, karena kita tidak mungkin untuk mencari yang banyak. Bila ini terjadi maka *sati* kita menjadi lebih kuat. Kita bisa memiliki *sati* setiap saat. Dimanapun kita berada, kita akan berusaha untuk memiliki *sati* yang cermat. Kewaspadaan akan berkembang. Apapun yang kamu rasa ragu, jangan katakan tentang itu, jangan bertindak atas keraguan. Jika ada sesuatu yang tidak kamu pahami, tanyakanlah kepada guru. Berusaha untuk mempraktikkan setiap aturan tentu akan sangat memberatkan, tetapi kita harus menguji apakah kita siap untuk mengakui kesalahan-kesalahan kita atau tidak".

Ajaran ini sangat penting. Tidaklah begitu banyak yang harus kita ketahui dari setiap aturan, jika kita mengetahui bagaimana melatih batin kita.

"Semua bahan yang sudah kamu baca muncul dari dalam batin. Jika kamu tetap belum melatih batin untuk memiliki kepekaan dan kejelasan maka akan selalu ragu-ragu. Kamu harus berusaha mengingat ajaran-ajaran Sang Buddha. Milikilah batin yang tenang. Apapun yang muncul yang kamu ragukan, tinggalkanlah itu. Jika kamu benar-benar tidak tahu, janganlah katakan atau lakukan itu. Misalnya jika kamu bingung "Ini salah atau tidak?" —Berarti kamu tidak yakin —maka jangan katakan, jangan bertindak atas dasar itu, jangan tinggalkan pengendalian dirimu".

Ketika saya duduk dan mendengarkan, saya merenungkan bahwa ajaran ini sesuai dengan delapan cara untuk menilai kebenaran ajaran Sang Buddha: Ajaran apapun yang membahas tentang pengikisan kekotoran-batin; yang mengantarkan keluar dari penderitaan; yang membahas tentang pelepasan (dari kesenangan-kesenangan inderawi); tentang kepuasan terhadap yang sedikit; tentang kerendahan hati dan tidak mementingkan kedudukan dan status; tentang pengasingan-diri dan penyepian; tentang usaha yang gigih; tentang mudah dirawat... delapan kualitas ini merupakan ciri dari *Dhamma-Vinaya*, ajaran Sang Buddha yang sejati. Apapun yang bertolak belakang dengan semua itu bukanlah ajaran Sang Buddha.

"Jika kita benar-benar tulus kita akan mempunyai rasa malu dan takut terhadap perbuatan salah. Kita akan tahu jika terdapat keraguan di dalam batin kita, kita tak akan bertindak atau berbicara atas dasar itu. *Silanidesa* hanyalah kata-kata. Misalnya, *hiri-ottappa* (*Hiri* —rasa malu, *Ottappa* —takut akan perbuatan salah. *Hiri* dan *Ottappa* merupakan keadaan batin yang positif yang menjadi dasar bagi suara hati yang murni serta keutuhan aturan (*sila*). Mereka muncul berdasarkan pada rasa hormat untuk diri sendiri dan pihak lain) di dalam buku adalah satu hal, tetapi di dalam batin kita adalah hal lain".

Saya memperoleh banyak hal dari mempelajari *vinaya* kepada Yang Mulia Achan Mun. Ketika saya duduk dan mendengarkan, pemahaman muncul.

Jadi, tentang *vinaya* saya sudah mempelajarinya. Beberapa hari selama pengasingan diri dalam Masa Vassa (musim hujan) saya, belajar dari pukul enam petang sampai fajar keesokan hari. Saya cukup memahaminya. Semua faktor *apatti* (*Apatti*: istilah untuk pelanggaran dari berbagai kelompok bagi para bhikkhu) yang tercakup di dalam *Pubbasicckha* saya catat dalam buku dan simpan dalam tas saya. Saya sungguh-sungguh mengerahkan usaha terhadap hal itu, tetapi selanjutnya secara bertahap saya

lepaskan. Itu terlalu banyak. Saya tidak mengetahui mana intisari dan mana perlengkapannya, saya ambil semuanya. Ketika saya memahami lebih sempurna, saya lepaskan itu, karena itu terlalu berat. Saya hanya mengarahkan perhatian pada batin dan secara bertahap melepaskan naskah-naskah.

Akan tetapi, saat mengajar para bhikkhu di sini saya tetap memakai *Pubbasikkha* sebagai standar saya. Selama bertahun-tahun di sini di Wat Ba Pong, hanya saya sendiri yang membacakannya pada kumpulan bhikkhu saat pertemuan. Pada waktu itu saya akan menempati kursi-Dhamma dan terus membacakannya paling tidak sampai pukul sebelas atau tengah malam, beberapa hari bahkan sampai pukul satu atau dua dini hari. Kami sangat berminat. Dan kami berlatih. Setelah mendengarkan pembacaan *vinaya* kami akan pergi dan merenungkan apa yang sudah kami dengar. Kalian tidak bisa memahami *vinaya* hanya dengan mendengarkan saja. Setelah mendengarkan kalian harus menguji serta menyelidikinya lebih lanjut.

Walaupun saya sudah mempelajarinya selama bertahun-tahun, pengetahuan saya tetap belum sempurna, karena begitu banyak ambiguitas (mempunyai banyak arti) dalam naskah-naskah itu. Sekarang setelah lewat begitu lama dari saat saya mempelajari dari buku-buku, ingatan saya pada berbagai aturan latihan sudah agak berkurang, tetapi tak ada kekurangan dalam batin saya. Ada suatu standar di sana. Tidak ada keraguan, tapi terdapat pemahaman di sana. Saya singkirkan buku-buku itu dan memusatkan perhatian pada pengembangan batin. Saya tidak mempunyai keraguan terhadap aturan latihan (*sila*) yang manapun. Batin menghargai kebajikan sila, batin tak berani melakukan kesalahan, baik di depan umum maupun secara pribadi. Saya tidak membunuh binatang, bahkan yang kecil sekalipun. Seandainya seseorang, misalnya meminta saya agar sengaja membunuh seekor semut atau rayap, atau melumatnya dengan tangan saya, saya tidak dapat melakukannya, biarpun seandainya mereka akan memberikan banyak uang untuk itu. Hanya seekor semut atau rayap! Bagi saya, kehidupan semut itu lebih berharga daripada uang-uang itu.

Akan tetapi, mungkin saya bisa menyebabkan kematiannya, seperti misalnya sesuatu merayap di kaki saya dan saya mengibaskannya. Mungkin ia mati, tetapi ketika saya melihat ke dalam batin tidak ada rasa bersalah di sini. Tidak ada kegoyahan atau keragu-raguan di sini. mengapa? Karena di sana tidak ada kehendak. *Silam vadami bhikkhave cetanaham*: "Kehendak adalah intisari dari latihan sila". Dengan pertimbangan itu saya melihat tidak ada kehendak untuk membunuh. Suatu saat ketika sedang berjalan saya mungkin menginjak serangga dan ia terbunuh. Pada masa lalu, sebelum saya betul-betul memahami, saya akan bersedih menghadapi kejadian seperti itu. Saya akan berpikir bahwa saya sudah melakukan pelanggaran. "Mengapa? Tidak ada

kehendak di sana". "Tidak ada kehendak di sana, tetapi saya kurang berhati-hati!" Saya akan terus gundah dan gelisah.

Jadi *vinaya* ini merupakan sesuatu yang bisa mengganggu para pelaksana Dhamma, tetapi ia juga mempunyai nilai tersendiri, berkaitan dengan apa yang dikatakan oleh para guru — "Apapun aturan latihan yang belum kamu ketahui harus kamu pelajari. Jika kamu tidak tahu maka kamu harus menanyakannya kepada yang tahu". Mereka sangat menekankan hal ini.

Sekarang jika kita tidak mengetahui aturan latihan, kita tidak akan menyadari pelanggaran yang sudah kita lakukan. Sebagai contoh misalnya, seorang Thera pada masa lampau, Achan Pow dari Wat Kow Wong Got di Propinsi Lopburi. Pada suatu hari seorang *Maha* (*Maha*: gelar yang diberikan kepada para bhikkhu yang sudah menyelesaikan pendidikan bahasa Pali sampai dengan tahun ke-empat atau lebih.), murid beliau, duduk bersamanya, ketika sekelompok wanita datang dan bertanya, "Luang Por! Kami ingin mengajak Anda berpiknik bersama kami, maukah Anda ikut?"

Luang por Pow tidak menjawab. Si *Maha* yang duduk di dekat beliau menduga bahwa Yang Mulia Achan Pow tidak mendengar, sehingga ia berkata,

"Luang Por, Luang Por! Apakah Anda dengar? Kelompok wanita ini mengundang Anda untuk pergi berpiknik". Beliau menjawab, "Saya dengar". Para wanita itu bertanya lagi,

"Luang Por, Anda mau ikut atau tidak?"

Beliau tetap duduk di sana tanpa menjawab, sehingga tak terjadi apapun dari undangan ini. Ketika mereka pergi, *Maha* berkata,

"Luang Por, mengapa Anda tidak menjawab wanita-wanita itu?"

Beliau berkata, "Oh *Maha*, tidakkah kamu mengetahui aturan ini? Mereka yang tadi datang kemari adalah kaum wanita. Jika kaum wanita mengajakmu pergi janganlah kamu setuju. Jika mereka berunding sendiri di antara mereka, itu baik. Jika saya mau pergi, saya bisa, karena saya tidak mengambil bagian dalam perundingan itu".

Si *Maha* duduk dan berpikir, "Oh, saya telah bertindak bodoh".

Vinaya menyebutkan bahwa membuat perundingan dan pergi bersama dengan kaum wanita, walaupun tidak hanya berdua, merupakan pelanggaran *pacittiya*.

Kita ambil kasus lain lagi. Umat awam akan mempersembahkan uang di atas baki kepada Y.M. Achan Pow. Beliau akan mengulurkan kain penerima (Sehelai "kain penerima" merupakan kain yang dipakai oleh para bhikkhu Thai untuk menerima sesuatu dari kaum wanita, dari siapa mereka tidak menerima sesuatu secara langsung. Yang Mulia Achan Pow menarik tangan beliau dari kain penerima, menunjukkan bahwa beliau sesungguhnya tidak menerima uang itu), dan memegangnya di satu ujung. Tetapi ketika mereka memindahkan dari baki ke kain, beliau akan menarik tangannya dari kain itu. Selanjutnya beliau akan meninggalkan uang itu di tempatnya. Beliau tahu ia di situ, tetapi beliau tidak peduli, hanya bangun dan pergi, karena di dalam *vinaya* dikatakan bahwa jika seseorang tidak menerima uang tidaklah perlu melarang umat awam untuk mempersembhkannya. Jika ia memiliki keinginan terhadapnya, ia harus memberitahu mereka. Jika kamu memiliki keinginan terhadapnya, kamu harus melarang mereka mempersembahkan sesuatu yang tidak diizinkan. Akan tetapi, seandainya kamu sama sekali tidak mempunyai keinginan terhadapnya (uang itu), hal itu tidak perlu dikatakan. Cukup kamu meninggalkannya di sana dan pergi.

Walaupun Achan Pow dan para murid beliau hidup bersama selama bertahun-tahun, beberapa murid beliau tetap tidak memahami praktik Achan Pow. Ini sungguh keadaan yang menyedihkan. Untuk saya sendiri, saya menyelidiki dan memperhatikan berbagai pokok praktik yang lebih halus dari Yang Mulia Achan Pow.

Vinaya bahkan bisa menyebabkan beberapa orang lepas jubah. Ketika mereka mempelajarinya, semua keragu-raguan muncul. Ia segera melihat masa lalunya... "Penahbisan saya, apakah sudah tepat (Ada aturan yang tepat dan rinci berkenaan dengan prosedur penahbisan yang jika tidak diikuti bisa menyebabkan penahbisan itu cacat)? Apakah guru penahbis saya bersih? Tak seorang pun bhikkhu yang menghadiri penahbisanku mengetahui seluk-beluk *vinaya*, apakah mereka duduk pada jarak yang benar? Apakah pembacaan parittanya sudah betul?" Keraguan ini terus bergulir... "Tempat di mana saya ditahbiskan, apakah sudah tepat? Tempat itu begitu kecil..." Mereka meragukan segala sesuatu dan akhirnya jatuh ke dalam neraka.

Jadi sampai kalian mengetahui bagaimana cara memahami batin kalian hingga dasar, itu benar-benar sulit. Kalian harus sangat tenang, kalian tidak boleh hanya menyela. Tetapi menjadi sangat tenang sehingga kalian sama sekali tidak peduli, juga salah. Saya begitu bingung sehingga hampir lepas jubah karena saya melihat banyak kesalahan dalam praktik saya serta beberapa dari guru saya. Saya gelisah dan tak bisa tidur karena berbagai keraguan.

Semakin banyak saya ragu, semakin banyak saya bermeditasi, semakin banyak saya praktik. Dimana pun keraguan muncul, tepat di sana pula saya praktik. Kebijakan timbul. Keadaan mulai berubah. Sungguh sulit untuk menjabarkan perubahan yang terjadi ini. Batin berubah sampai tidak terdapat keraguan lagi. Saya tidak tahu bagaimana ia berubah, seandainya saya harus mengatakannya kepada seseorang, mereka mungkin tidak bisa memahaminya.

Jadi saya merenungkan ajaran *paccattam veditabbo viññuhi* —yang bijaksana harus mengetahui untuk dirinya sendiri. Itu haruslah menjadi pengetahuan yang muncul melalui pengalaman langsung. Mempelajari *Dhamma-Vinaya* tentunya betul, tetapi jika hanya belajar, itu masih ada yang kurang. Jika kalian langsung praktik, kalian mulai meragukan segala sesuatu. Sebelum saya mulai praktik saya tidak tertarik pada pelanggaran kecil, tetapi ketika saya mulai praktik, bahkan berbagai pelanggaran *dukkata* menjadi sepele, hanya sesuatu yang tidak berarti.

Begitulah saya menilai mereka. Mungkin di petang hari kalian dapat mengakui kesalahan tersebut dan itu bisa dilakukan. Dan kemudian kalian bisa melanggar lagi. Pengakuan semacam ini tidaklah tulus, karena kalian tidak menghentikannya, kalian tidak memutuskan untuk berubah. Tidak ada pengendalian diri, kalian harus melakukannya lagi. Tidak ada pemahaman terhadap kebenaran, tidak ada pelepasan.

Sebenarnya, menurut kebenaran sejati, tidaklah perlu menjalankan kebiasaan rutin berupa pengakuan kesalahan/pelanggaran. Jika kita melihat batin kita bersih dan tidak ada tanda keraguan, maka pelanggaran itu gugur tepat di situ. Bahwa kita belum bersih adalah karena kita masih ragu, kita masih goyah. Kita belum sepenuhnya bersih sehingga kita tidak dapat melepaskannya. Kita tidak melihat diri kita sendiri, itulah permasalahannya. *Vinaya* kita bagaikan pagar untuk menjaga kita dari melakukan kesalahan, jadi itu merupakan sesuatu yang kita perlukan agar kita menjadi teliti dan hati-hati.

Jika kalian tidak melihat nilai sejati dari *vinaya* bagi diri sendiri, maka itu akan sangat sulit. Bertahun-tahun sebelum saya datang ke Wat Ba Pong saya memutuskan untuk tidak terikat pada uang. Saya sudah memikirkannya selama dalam pengasingan diri selama Masa Vassa. Akhirnya saya ambil dompet saya dan menemui seorang *Maha* yang saat itu berdiam bersama saya, meletakkan dompet itu di hadapannya.

"*Maha*, ambillah uang ini. Mulai saat ini dan seterusnya, selama saya masih menjadi seorang bhikkhu, saya tak akan menerima atau menyimpan uang. Anda dapat menjadi saksi saya".

"Simpanlah Yang Mulia, mungkin Anda memerlukannya untuk keperluan belajar" ...Si *Maha* tidak tertarik untuk mengambil uang itu, ia merasa dipersulit... "Mengapa Anda ingin membuang semua uang ini?"

"Anda tidak perlu mencemaskan saya. saya sudah mengambil keputusan. Saya putuskan tadi malam".

Sejak saat ia menerima uang itu tampaknya terdapat jurang di antara kami, kami tak dapat saling memahami lagi. Ia tetap menjadi saksi saya sampai hari ini. Sejak hari itu saya tidak menggunakan uang atau terlibat dalam jual beli. Saya telah mengendalikan diri terhadap uang dalam berbagai segi. Saya selalu waspada terhadap perbuatan salah, walaupun saya tidak melakukan kesalahan apapun. Saya mempertahankan latihan meditasi di dalam batin. Saya sudah tidak memerlukan kekayaan, saya memandangnya sebagai racun. Apakah kalian memberikan racun pada manusia, anjing atau yang lainnya, tanpa kecuali itu menyebabkan kematian atau penderitaan. Jika kita melihat dengan jelas seperti ini kita akan selalu menjaga diri untuk tidak mengambil "*racun*" itu. Jika kita jelas melihat bahayanya, tidaklah sulit untuk melepaskannya.

Mengenai masakan dan makanan yang dibawa sebagai persembahan/dana, jika saya meragukannya saya tak akan menerimanya. Tidak peduli betapa lezat atau nikmatnya masakan itu, saya tak akan memakannya. Ambil contoh sederhana, seperti asinan ikan mentah. Seandainya kalian hidup di hutan dan kalian pergi berpindapata dan hanya mendapatkan nasi dan sedikit asinan ikan yang dibungkus daun. Ketika kalian kembali ke kuti, membuka bungkus itu dan kalian dapati bahwa itu adalah asinan ikan mentah... maka buanglah itu (*Vinaya* melarang para bhikkhu untuk makan daging atau ikan mentah.)! Memakan nasi putih lebih baik daripada melanggar aturan. Semuanya haruslah seperti ini sebelum kalian dapat mengatakan bahwa kalian benar-benar telah paham, maka kemudian *vinaya* menjadi lebih sederhana.

Jika bhikkhu-bhikkhu lain ingin memberikan kebutuhan-kebutuhan kepada saya seperti mangkuk, alat pencukur atau yang lainnya, saya tak akan menerimanya, kecuali saya mengetahui bahwa mereka merupakan teman praktik dengan standar *vinaya* yang sama. Mengapa tidak? bagaimana kalian bisa mempercayai seseorang yang tidak mengendalikan diri? Mereka bisa melakukan hal-hal apa saja. Para bhikkhu yang tiak mengendalikan diri tidak melihat nilai *vinaya*, jadi mungkin saja mereka mendapatkan

barang-barang tersebut dengan cara yang tidak pantas. Saya benar-benar mencermati hal itu.

Sebagai akibatnya, beberapa teman bhikkhu saya tidak setuju pada saya... "Ia tak mau bergaul, ia tidak mau membaur..." Saya tidak goyah, saya pikir: "Pasti, kita akan berbaur ketika kita telah mati". Saya berpikir, "bilamana telah mati, kita semua berada dalam kapal yang sama". Saya hidup dengan kesabaran. Saya adalah orang yang sedikit bicara. Jika pihak lain mengkritik praktik saya, saya tidak goyah. Mengapa? Karena biarpun saya menjelaskannya kepada mereka, mereka tak akan mengerti. Mereka tak mengerti apa-apa tentang praktik. Seperti waktu itu ketika saya akan diundang untuk upacara pemakaman dan seseorang berkata, "...jangan dengarkan dia! Masukkan saja uang itu ke dalam tasnya dan jangan katakan apapun tentang hal itu.. jangan biarkan ia tahu (Walaupun merupakan pelanggaran bagi para bhikkhu untuk menerima uang, banyak juga yang melakukannya. Beberapa bhikkhu mau menerimanya walaupun tampaknya tidak, inilah mungkin yang menyebabkan umat awam menilai penolakan yang Mulia Achan untuk menerima uang, dengan berpikir bahwa beliau sesungguhnya mau menerima jika mereka tidak terang-terangan menyerahkan pada beliau, tetapi menyelipkannya dalam tas beliau.)". Saya katakan, "Hei, kamu pikir saya ini mati atau sejenisnya? Tahukah kalian, hanya karena orang menyebut alkohol sebagai wewangian, tidak akan menjadikannya sebagai wewangian. Tetapi, ketika kalian ingin minum alkohol kalian menyebutnya wewangian, maju terus dan meminumnya. Kalian pasti sudah gila!"

Karena itu *vinaya* bisa menjadi sulit. Kalian harus puas dengan yang sedikit, menyendiri. Kalian harus melihat, dan melihat dengan benar. Suatu kali, ketika saya pergi melewati Saraburi, kelompok saya tinggal di wihara desa beberapa saat. Ketua wihara di sana kira-kira setua saya. Di pagi hari, kami semua pergi berpindapata bersama, kemudian kembali ke wihara dan meletakkan mangkuk kami. Kemudian umat-umat akan membawa berpiring-piring masakan ke dalam ruang makan dan meletakkannya. Selanjutnya para bhikkhu akan pergi dan mengambilnya, membuka dan meletakkannya dalam satu garis untuk diserahkan secara resmi. Satu bhikkhu akan meletakkan jarinya di atas piring pada satu sisi, dan seorang umat memegang piring di sisi yang lain. Begitulah! Dengan demikian cara itu para bhikkhu akan membawa makanan-makanan itu dan membagikannya untuk dimakan.

Kira-kira lima orang bhikkhu yang ikut pergi bersama saya saat itu, tetapi tidak seorang pun dari kami yang mau menyentuh masakan itu. Pada *pindapata*, semua yang kami terima adalah nasi putih, jadi kita duduk bersama mereka dan memakan nasi putih, tidak seorang pun dari kami yang berani makan masakan dari piring-piring itu.

Ini terjadi selama beberapa hari, sampai saya menyadari bahwa sang ketua wihara merasa terganggu dengan perilaku kami. Mungkin salah seorang bhikkhu di sana melaporkan, "Bhikkhu-bhikkhu tamu ini tidak mau memakan masakan manapun. Saya tidak tahu apa maunya mereka".

Saya harus tinggal di sana untuk beberapa hari lagi, maka saya menemui sang ketua wihara untuk menjelaskan. Saya berkata, "Yang Mulia, bisakah saya mengganggu sebentar? Saat ini saya ada sedikit urusan yang mana saya harus meminta kesediaan Anda untuk menerima kami beberapa hari lagi, tetapi saya khawatir ada satu atau dua hal yang membuat Anda dan murid-murid Anda bingung, yaitu berkenaan dengan kami tidak memakan masakan yang diberikan oleh umat. Saya ingin menjelaskan hal ini kepada Anda. Sungguh tidak ada apa-apa, hanya saja saya sudah belajar untuk praktik seperti ini... yaitu, cara menerima dana/pemberian makanan. Ketika umat meletakkan masakan dan seterusnya para bhikkhu pergi dan membuka piring-piring itu, memilih mereka dan kemudian diserahkan secara resmi... ini salah. Ini pelanggaran *dukkata*. Terutama mengurus dan memegang masakan yang secara resmi belum diserahkan ke dalam tangan para bhikkhu, "merusak" masakan tadi. Menurut *vinaya*, bhikkhu yang makan masakan itu melakukan suatu pelanggaran.

"Hanya karena itu, kawan. Saya tidak mengkritik siapapun, atau saya berusaha memaksa Anda dan para bhikkhu untuk berhenti berbuat begitu... sama sekali tidak. Saya hanya ingin mengutarakan maksud baik saya, karena saya perlu tinggal di sini untuk beberapa hari lagi".

Ia merangkapkan tangannya ber-*anjali* (*Anjali* —cara tradisional untuk memberi salam atau menunjukkan rasa hormat, seperti salam bahasa India "*Namaste*" atau "*Wai*" dalam bahasa Thai. *Sadhu* —"Itu baik"—adalah cara untuk menunjukkan penghargaan, atau persetujuan.), "*Sadhu!* Hebat! Saya belum pernah menjumpai seorang bhikkhu yang memegang peraturan-peraturan kecil di Saraburi. Sulit menemukan yang seperti ini di masa ini. Jika ada yang seperti itu, mereka pasti hidup di luar Saraburi. Saya menghargai Anda. Saya sama sekali tidak berkeberatan, itu sangat baik".

Keesokan paginya ketika kami kembali pada *pindapata*, tak seorang bhikkhu pun mendekati piring-piring itu. Umat sendiri yang memilih dan menyerahkan makanan-makanan tersebut, karena mereka takut para bhikkhu tak mau memakannya. Sejak saat itu para bhikkhu dan samanera di sana tampak sangat cemas, maka saya berusaha untuk menjelaskannya pada mereka, untuk menenteramkan batin mereka. Saya pikir mereka takut pada kami, mereka masuk ke dalam kamar dan mengunci diri dalam bebisuan.

Saya mengambil Sang Buddha sebagai teladan saya. Ke mana pun saya pergi, apapun yang dilakukan orang lain, saya tak akan melibatkan diri. Saya hanya tekun melaksanakan praktik, karena saya peduli pada diri saya sendiri, saya peduli pada praktik.

Mereka yang tidak menjalankan vinaya atau berlatih meditasi, tidak dapat hidup bersama dengan mereka yang berlatih, mereka pasti mengambil jalan yang terpisah.

Oleh karena itu, kalian yang ingin pergi dan membangun pusat-pusat meditasi di hutan... jangan lakukan itu. Jika kalian belum benar-benar mengerti, jangan bersusah-susah mencoba, kalian hanya akan membuatnya menjadi kacau. Sebagian bhikkhu mengira bahwa dengan hidup di hutan mereka akan menemukan kedamaian, tetapi mereka tetap belum memahami hal-hal pokok tentang meditasi. Mereka memotong rumput sendiri (Pelanggaran lainnya pada peraturan tata-tertib, pelanggaran *pacittiya.*), melakukan semuanya sendiri... Mereka yang sudah memahami praktik tidak berminat pada tempat-tempat seperti itu, mereka tak akan sejahtera. Bertindak seperti itu tidak akan membawa kemajuan. Tidak peduli betapa damainya hutan itu kalian tidak akan mendapat kemajuan jika kalian mengerjakannya secara salah.

Mereka melihat para bhikkhu-hutan hidup di hutan dan mereka pergi ke hutan untuk hidup seperti mereka, tetapi itu tidaklah sama. Jubah-jubah tidak sama, kebiasaan-kebiasaan makan tidak sama, semua berbeda. Yakni, mereka tidak mengendalikan diri mereka, mereka tidak praktik/berlatih. Tempat menjadi sia-sia, ia tidak mengenai sasaran. Jika ia memenuhi sasaran, hanyalah sebatas satu tempat untuk pameran atau publikasi, sama seperti pertunjukan penjual obat. Tidak lebih dari itu. Mereka yang berlatih hanya sejenak dan selanjutnya pergi mengajar orang lain sesungguhnya belum matang, mereka belum sepenuhnya mengerti. Mereka segera akan menyerah dan semuanya berantakan. Hal itu hanya menimbulkan persoalan.

Jadi agaknya kita harus belajar, lihat *Navakovada* (*Navakovada* —sebuah ringkasan sederhana tentang dasar-dasar *Dhamma-Vinaya*), apa yang dikatakannya? Pelajari, ingat, sampai kalian memahaminya. Setiap waktu tanyakanlah kepada guru kalian berkenaan dengan pokok-pokok yang lebih dalam, beliau akan menjelaskannya. Belajarlah seperti itu sampai kalian benar-benar memahami *vinaya*.

Bab 3

Tegakkan Norma

Hari ini kita bertemu kembali seperti yang kita lakukan setiap tahun setelah ujian Dhamma (Banyak bhikkhu mengikuti ujian tertulis terhadap pengetahuan tentang kitab suci mereka, yang kadang kala —seperti dinyatakan Achan Chah —mengganggu penerapan mereka terhadap berbagai ajaran dalam kehidupan sehari-hari.) tahunan. Kali ini kalian harus merenungkan pentingnya menjalankan berbagai kewajiban terhadap wihara, terhadap pembimbing dan para guru. Hal-hal ini yang menjadikan kita bersama sebagai satu kelompok, yang memungkinkan kita hidup dalam keharmonisan dan kedamaian. Hal-hal ini pula yang menuntun kita untuk saling menghormati, yang pada gilirannya memberikan manfaat kepada masyarakat.

Dalam semua masyarakat, sejak zaman Sang Buddha sampai saat ini, tidak peduli bentuk apapun yang mereka pilih, jika penghuninya tidak mempunyai rasa saling menghormati, mereka tak akan berhasil. Apakah masyarakat awam atau masyarakat wiharawan, jika mereka tidak saling menghormati maka mereka tidak memiliki solidaritas. Jika tidak ada saling menghormati, timbul kelalaian dan akhirnya praktik memburuk.

Kelompok pelaksana Dhamma kita sudah tinggal di sini sekitar dua puluh lima tahun, berkembang mantap, tetapi ini bisa merosot. Kita harus menyadari hal ini. Tetapi jika kita semua penuh perhatian, mempunyai rasa saling menghormati dan terus menegakkan norma praktik, saya rasa keharmonisan kita akan kokoh. Praktik kita sebagai satu kelompok akan menjadi sumber perkembangan agama Buddha di masa yang akan datang.

Sekarang mengenai belajar dan berlatih/praktik, mereka merupakan pasangan. Agama Buddha telah tumbuh dan berkembang sampai saat ini karena belajar dan berlatih berjalan seiring. Jika kita mempelajari kitab suci dengan tanpa perhatian maka kelalaian akan muncul... Sebagai contoh, pada tahun pertama di sini kami memiliki tujuh orang bhikkhu yang menjalani Masa Vassa. Saat itu saya berpikir, "Setiap kali para bhikkhu belajar untuk Ujian Dhamma, tampaknya praktik mulai menurun". Menimbang hal ini, saya berusaha mencari penyebabnya, maka saya mulai mengajar para bhikkhu yang berdiam di sana selama Masa Vassa —yaitu mereka bertujuh. Saya mengajar kira-

kira selama empat puluh hari, setiap hari mulai sehabis makan sampai dengan pukul enam petang. Para bhikkhu mengikuti ujian dan berhasil baik, ketujuhnya lulus.

Sejauh itu memang bagus, tetapi ada kesulitan tertentu untuk mereka yang kurang berhati-hati. Belajar memerlukan banyak membaca dan mengulang. Mereka yang kurang terkendali dan kurang siap cenderung lalai dengan latihan meditasi dan menghabiskan seluruh waktu mereka untuk belajar, mengulang, dan menghafal. Ini menyebabkan mereka melupakan kebiasaan lama, norma praktik mereka. Dan ini sering terjadi.

Begitulah ketika mereka sudah selesai belajar dan mengikuti ujian, saya melihat perubahan dalam perilaku mereka. Tidak ada meditasi jalan, hanya sedikit meditasi duduk, dan peningkatan di dalam pergaulan. Kurang ada mengendalikan diri dan ketenangan.

Sesungguhnya, dalam praktik kita, ketika kalian melakukan meditasi jalan, kalian harus benar-benar memutuskan untuk berjalan; ketika duduk bermeditasi, kalian harus memusatkan hanya melakukan hal itu. Apakah kalian sedang berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring, kalian harus berjuang supaya tenang. Tetapi ketika orang banyak belajar, pikiran mereka penuh dengan kata-kata, mereka mabuk pada buku dan melupakan diri sendiri. Mereka tersesat pada keadaan-keadaan luar. Semua itu hanya bagi mereka yang tidak mempunyai kebijaksanaan, yang tidak terkendali dan tidak mempunyai *sati* yang kuat. Bagi orang-orang seperti itu belajar bisa menjadi sebab kehancuran. Ketika orang seperti itu sedang belajar mereka tidak melakukan meditasi duduk atau jalan serta menjadi semakin lalai. Batin mereka menjadi lebih kacau. Mengobrol tanpa tujuan, kurang pengendalian diri, serta bermasyarakat menjadi kegiatan sehari-hari. Inilah sebab kehancuran praktik kita. Bukan karena belajar itu sendiri, tetapi karena orang-orang tersebut tidak berusaha, mereka melupakan diri sendiri.

Sebenarnya kitab suci merupakan petunjuk jalan untuk praktik. Jika kita sudah mengerti tentang praktik, selanjutnya membaca atau belajar merupakan segi selanjutnya dari meditasi. Tetapi jika belajar dan melupakan diri sendiri hal itu menimbulkan banyak percakapan dan kegiatan yang tak bermanfaat. Mereka meninggalkan praktik meditasi dan segera ingin lepas jubah. Banyak di antara mereka yang belajar dan gagal lalu segera lepas jubah. Bukan berarti belajar itu tidak baik, atau praktiknya tidak benar. Itu karena mereka gagal untuk menguji diri sendiri.

Melihat hal ini, pada Masa Vassa yang kedua saya berhenti mengajarkan kitab suci. Beberapa tahun kemudian lebih banyak pemuda yang menjadi bhikkhu. Beberapa di antara mereka sama sekali tidak mengerti tentang Dhamma-Vinaya dan meremehkan naskah-naskah, sehingga saya memutuskan untuk memperbaiki keadaan dengan meminta para bhikkhu senior yang sudah belajar untuk mengajar, dan mereka sudah mengajar sampai saat ini. Inilah sebabnya kita menjadi memiliki kelas belajar di sini.

Bagaimanapun, setiap tahun setelah ujian berakhir, saya meminta semua bhikkhu untuk membangun kembali latihan mereka. Semua bagian kitab suci yang tidak berhubungan langsung dengan praktik, simpanlah di dalam almari. Kembangkan kembali diri sendiri, kembali pada norma semula. Bangun kembali latihan bersama seperti bersama-sama dalam *chanting* (pembacaan paritta) harian. Inilah norma kita. Lakukanlah itu meskipun hanya untuk mengusir kemalasan dan keenggananmu. Ini menumbuhkan ketekunan.

Jangan tinggalkan praktik dasar kalian: sedikit makan, sedikit bicara, sedikit tidur; terkendali dan tenang/sabar; menyendiri; meditasi berjalan dan duduk yang teratur; secara teratur bertemu pada saat yang tepat. Setiap orang dari kalian, berusaha untuk itu. Jangan biarkan kesempatan baik ini terbuang. Berlatihlah. Kalian memiliki kesempatan untuk berlatih di sini karena kalian hidup di bawah bimbingan guru. Ia melindungi kalian dalam batas tertentu, jadi kalian harus mencurahkan diri untuk berlatih. Sebelumnya kalian sudah melakukan meditasi berjalan, sekarang kalian juga harus duduk. Pada waktu itu kalian sudah membaca paritta bersama pada pagi dan petang hari, sekarang kalian juga harus berusaha. Inilah tugas-tugas khusus kalian, curahkanlah tenaga untuk itu.

Ketahuiilah bahwa mereka yang sekedar "membunuh waktu" di dalam jubah tidak mempunyai kekuatan apapun. Mereka yang gelisah, rindu rumah, bingung... apakah anda melihat mereka? Mereka inilah yang tidak memusatkan batin pada latihan. Mereka tidak mempunyai pekerjaan untuk dilakukan. Kita tidak bisa hanya berbaring di sini. Sebagai seorang bhikkhu atau samanera, hidup kalian terjamin, janganlah kalian menganggapnya memang mesti begitu. *Kamasukhallikanuyogo* (Menuruti kesenangan indera, menuruti kegemaran.) adalah suatu bahaya. Berusahalah untuk menemukan latihanmu sendiri. Tingkatkanlah latihanmu, secara bertahap doronglah dirimu sendiri. Apapun yang salah, perbaikilah, janganlah tersesat dengan keadaan-keadaan luar.

Mereka yang bersemangat tak akan melewatkan meditasi berjalan dan duduk, tak pernah berhenti menjaga pengendalian diri dan ketenangan/kesabaran.

Cobalah perhatikan para bhikkhu di sini. Siapa saja, setelah selesai makan atau pekerjaan lain, setelah meletakkan jubah, berjalan bermeditasi —dan ketika kita melewati *kuti* (*Kuti* —tempat tinggal seorang bhikkhu, sebuah gubuk.) nya kita melihat jejak pada jalur jalan, dan kita sering melihatnya —bhikkhu ini tidak jemu berlatih. Inilah orang yang memiliki usaha dan yang memiliki semangat.

Jika kalian mencurahkan perhatian pada praktik seperti ini maka tak akan timbul banyak persoalan. Jika kalian tidak berlatih, meditasi berjalan dan duduk, itu adalah tidak lebih dari sekedar berjalan-jalan. Tidak senang di sini kalian ke sana; tidak senang di sana kalian kembali ke sini. Kalian hanya berjalan terus ke mana saja.

Orang-orang seperti ini tak akan bertahan, ini tidak baik. Kalian tidak perlu terlalu banyak berkeliling, tinggallah di sini dan kembangkan latihan, pelajarilah dengan seksama. Pergi berkeliling bisa dilakukan kelak, itu tidak sulit. Kalian semua, kerahkanlah usaha.

Keberhasilan dan kehancuran bergantung pada hal ini. Jika kalian benar-benar ingin melakukan dengan benar, maka belajar dan praktiklah secara berimbang; gunakanlah keduanya bersama-sama. Ia bagaikan batin dan jasmani. Jika batin tenang serta jasmani bebas dari penyakit dan sehat, selanjutnya batin menjadi tenang. Jika batin kacau, biarpun jasmani kuat akan muncul kesulitan, apalagi bila jasmani mengalami gangguan.

Belajar meditasi adalah belajar mengembangkan dan melepaskan. Yang saya maksudkan dengan belajar di sini adalah: bilamana batin merasakan suatu sentuhan, apakah kita masih melekat padanya? Apakah kita masih menciptakan persoalan di sekitar itu? Apakah kita masih merasakan kesenangan atau keengganan terhadapnya? Secara sederhana: apakah kita masih tersesat dalam pikiran kita? Ya, masih. Jika kita tidak menyukai sesuatu kita bereaksi dengan keengganan; jika kita suka kita bereaksi dengan kegembiraan, batin menjadi kotor dan ternoda. Jika begitu kasusnya maka kita harus melihat bahwa kita masih mempunyai kesalahan, kita belum sempurna, masih ada yang harus kita kerjakan. Lebih banyak yang harus dilepaskan serta lebih gigih mengembangkan batin. Inilah yang saya maksud dengan belajar. Jika kita melekat pada sesuatu, kita mengenali bahwa kita melekat. Kita mengetahui keadaan kita, dan kita berusaha memperbaiki diri.

Hidup secara bersama atau terpisah dari guru haruslah sama. Sebagian orang merasa takut. Mereka takut guru akan mencela atau memarahinya jika mereka tidak melakukan meditasi jalan. Pada satu sisi ini baik, tetapi dalam praktik sebenarnya kalian tidak perlu takut pada orang lain, hanya waspadailah kesalahan yang timbul di dalam

perbuatan, ucapan atau pikiran sendiri, kalian harus menjaga diri sendiri. *Attano jodayattanam* —"kalian harus menasehati diri kalian sendiri", jangan minta orang lain untuk melakukannya. Kita harus secepatnya meningkatkan diri, mengenal diri sendiri. Inilah yang disebut "belajar", mengembangkan dan melepaskan. Perhatikan hal ini sampai kalian memahaminya dengan jelas.

Hidup dengan cara ini berarti kita bersandar pada kesabaran, keteguhan dalam menghadapi semua kekotoran-batin. Meskipun ini bagus, ini tetap berada pada tingkat "mempraktikkan Dhamma sebelum melihatnya". Jika kita sudah mempraktikkan Dhamma serta sudah melihatnya, maka kita akan sudah menghindari apapun yang salah, apapun yang bermanfaat akan telah kita kembangkan. Melihat itu dalam diri sendiri, kita merasakan kesejahteraan. Tidak peduli apa yang dikatakan orang lain, kita mengenali batin kita, kita tidak goyah. Kita merasa damai di manapun.

Sekarang para bhikkhu dan samanera yang baru mulai berlatih mungkin berpikir bahwa Achan senior tampaknya tidak banyak melakukan meditasi jalan dan duduk. Dalam hal ini jangan meniru beliau. Kalian harus berusaha melebihi, bukannya meniru. Berusaha untuk melewati adalah satu hal, meniru merupakan hal lain. Kenyataannya, Achan senior itu berdiam dalam kediaman khususnya sendiri yang membahagiakan. Walaupun tampaknya beliau tidak berlatih, tetapi di dalam batin beliau berlatih. Apapun yang ada di dalam batin beliau tak bisa dilihat dengan mata. Praktik agama Buddha adalah praktik batin. Walaupun praktik itu tidak jelas kelihatan dalam perbuatan atau ucapan, batin merupakan hal yang lain.

Jadi seorang guru yang sudah berlatih dalam waktu lama, yang cakap dalam praktik, tampaknya seperti mengacuhkan perbuatan dan ucapannya, tetapi beliau menjaga batinnya. Beliau tenang. Hanya dengan melihat perbuatan luarnya saja kalian boleh berusaha meniru beliau, melepaskan dan mengatakan apa yang ingin dikatakan, tetapi semuanya tidak sama. Kalian tidak berada dalam tingkatan yang sama. Camkan hal ini.

Ada perbedaan yang nyata, kalian bertindak dari tempat yang berbeda. Walaupun Achan tampaknya hanya duduk santai, beliau sama sekali tidak sembronon. Beliau hidup bersama berbagai barang tetapi tidak bingung oleh barang-barang tersebut. Kita tidak bisa melihat itu, apapun yang ada dalam batin beliau tidak dapat kita lihat. Janganlah hanya menilai dari penampilan saja, batin sesungguhnya yang terpenting. Ketika kita berbicara, pikiran kita mengikuti pembicaraan itu. Perbuatan apapun yang kita lakukan, pikiran kita mengikuti, tetapi orang yang sudah berlatih bisa melakukan atau mengatakan sesuatu yang tidak diikuti pikirannya, karena ia menyatu dengan Dhamma dan Vinaya. Misalnya, suatu saat Achan mungkin keras pada muridnya, ucapannya

tampak kasar dan sembrono, perbuatannya tampak kasar. Melihat hal itu, semua yang bisa kita lihat adalah perbuatan jasmani dan ucapannya, tetap batin yang menyatu dengan Dhamma dan Vinaya tidak bisa dilihat. Taat pada instruksi Sang Buddha: "Janganlah lengah". "Kewaspadaan adalah jalan menuju ketanpa-matian. Kelalaian adalah jalan menuju kematian". Camkanlah hal ini. Apapun yang dilakukan orang lain tidaklah penting, janganlah lengah, inilah yang terpenting.

Semua yang sudah saya katakan di sini hanyalah untuk mengingatkan kalian bahwa sekarang, setelah menyelesaikan ujian, kalian mempunyai kesempatan untuk pergi berkeliling dan melakukan banyak hal. Semoga kalian selalu ingat bahwa kalian adalah pelaksana Dhamma; seorang pelaksana harus tenang, terkendali dan sangat berhati-hati.

Mempertimbangkan ajaran yang mengatakan "Bhikkhu adalah orang yang mencari sedekah". Jika kita mendefinisikannya dalam cara seperti ini latihan kita... ini sangat kasar. Jika kita memahami kata ini sesuai dengan yang Sang Buddha definisikan, sebagai "orang yang melihat bahayanya *Samsara* (*Samsara* —lingkaran kelahiran yang berkondisi, dunia khayalan.)", ini lebih baik lagi.

Orang yang melihat bahayanya *samsara* adalah orang yang melihat kesalahan-kesalahan dan kekurangan dunia ini. Di dunia ini ada begitu banyak bahaya, tetapi kebanyakan orang tidak melihatnya, mereka melihat kenikmatan dan kesenangan dunia ini. Sekarang Sang Buddha mengatakan bahwa seorang bhikkhu adalah orang yang melihat bahayanya *samsara*. Apakah *samsara* itu? Penderitaan dari *samsara* sangatlah besar, sangatlah berat. Kesenangan adalah juga *samsara*.

Sang Buddha mengajar kita agar tidak melekat pada mereka. Jika kita tidak melihat bahayanya *samsara*, maka ketika timbul kesenangan kita melekat pada kesenangan dan melupakan penderitaan. Kita mengabaikannya, seperti seorang anak kecil yang tidak mengenal api.

Jika kita memahami praktik Dhamma dalam cara begini... "Bhikkhu: orang yang melihat bahayanya *samsara*" ...jika kita mempunyai pengertian ini, ajaran ini dengan kuat mengilhami keberadaan kita, apakah kita sedang berdiri, berjalan, duduk atau berbaring, ke manapun kita, kita akan merasa tenang. Kita merenungkan diri sendiri, kewaspadaan ada di sana. Bahkan ketika duduk santai, kita merasakannya dalam cara itu. Apapun yang kita kerjakan, kita melihat bahaya ini, jadi kita berada dalam keadaan yang sangat berbeda. Praktik ini disebut "orang yang melihat bahayanya *samsara*".

Seseorang yang melihat bahayanya *samsara*, hidup di dalam *samsara* dan juga tidak. Artinya, ia mengerti konsep-konsep dan ia mengerti kelebihan mereka. Apapun yang dikatakan oleh orang seperti itu tidaklah sama dengan orang kebanyakan. Apapun yang dikerjakannya juga tidak sama, apapun yang dipikirkannya juga tidak sama. Kelakuannya jauh lebih bijaksana.

Oleh karena itu dikatakan: "Berusahalah untuk melebihi tetapi jangan meniru". Ada dua jalan —melebihi dan meniru. Orang yang dungu akan mengambil segala sesuatu. Kalian jangan lakukan itu! Jangan lupakan dirimu sendiri.

Untuk saya, tahun ini badan saya kurang sehat. Beberapa hal akan saya limpahkan kepada bhikkhu-bhikkhu dan samanera-samanera lainnya untuk membantu mengerjakannya. Mungkin saya akan beristirahat. Sejak dahulu kala selalu begitu, demikian pula di dunia: selama ayah dan ibu masih hidup, anak-anak sehat dan sejahtera. Ketika orang tua telah meninggal, anak-anak terpisah. Dari kaya mereka menjadi miskin. Begitulah pada umumnya yang terjadi dalam kehidupan awam, dan orangpun bisa melihatnya di sini. Misalnya, ketika Achan (guru) masih hidup, semuanya baik dan sejahtera. Begitu beliau wafat, kehancuran segera terjadi. Mengapa begini? Karena ketika sang guru masih hidup orang merasa puas diri dan melupakan diri sendiri. Mereka tidak berusaha untuk belajar dan berlatih. Seperti dalam kehidupan awam, ketika ibu dan ayah masih hidup, anak-anak menyerahkan semuanya pada mereka. Mereka bersandar pada orang tua dan tidak tahu bagaimana cara menjaga diri mereka sendiri. Ketika orang tua meninggal mereka jadi miskin. Begitu pula dalam kebhikkhuan. Jika Achan pergi atau wafat, para bhikkhu cenderung bergaul bebas, terpisah dalam kelompok serta hanyut dalam kemunduran, hampir begitu setiap saat.

Mengapa demikian? Karena mereka melupakan diri sendiri. Dengan hidup dari kebaikan sang guru semua berjalan lancar. Ketika sang guru wafat, para siswa cenderung bercerai-berai. Pandangan mereka berbenturan. Mereka yang berpikir keliru hidup di satu tempat, mereka yang berpikir benar hidup di tempat lain. Mereka yang merasa tidak nyaman, meninggalkan teman lamanya serta mendirikan tempat baru dan memulai garis baru dengan kelompok murid mereka sendiri. Begitulah semua terjadi. Saat inipun demikian. Semua itu karena kita salah. Ketika sang guru masih hidup kita bersalah, kita hidup ceroboh. Kita tidak mempelajari norma-norma praktik yang diajarkan oleh guru serta mengembangkannya di dalam batin kita. Kita tidak bersungguh-sungguh mengikuti jejak beliau.

Bahkan pada zaman Sang Buddha pun begitu, ingat kitab suci? Bhikkhu tua itu, siapa namanya... ya, Bhikkhu Subhadda! Ketika Yang Ariya Maha Kassapa kembali dari

Pava, dalam perjalanan beliau menanyai seorang pertapa, "Apakah Sang Buddha baik-baik saja?" Si pertapa menjawab, "Sang Buddha telah memasuki Parinibbana tujuh hari yang lalu".

Para bhikkhu yang belum mencapai kesucian sangatlah berduka, menangis dan meratap. Mereka yang sudah menembus Dhamma merenungkan pada diri mereka sendiri, "Ah, Sang Buddha telah wafat. Beliau telah pergi". Tetapi mereka yang masih dipenuhi kekotoran, seperti Bhikkhu Subhadda berkata:

"Untuk apa kalian menangis? Sang Buddha telah wafat. Itu bagus! Sekarang kita bisa hidup santai. Ketika Sang Buddha masih hidup Beliau selalu mengganggu kita dengan aturan-aturan atau yang lainnya, kita tidak dapat melakukan ini atau mengatakan itu. Sekarang Sang Buddha telah wafat, itu baik! Kita bisa melakukan apa saja yang kita inginkan, mengatakan apa yang kita mau... Untuk apa kalian menangis?"

Keadaannya selalu begitu sejak dahulu sampai saat ini.

Akan tetapi, walaupun tidak mungkin untuk melindungi secara keseluruhan... Seperti misalnya kita mempunyai satu gelas dan kita merawatnya dengan baik. Setiap kali kita memakainya kita bersihkan dan menyimpannya di tempat yang aman. Dengan berhati-hati terhadap gelas itu kita bisa menggunakannya untuk waktu yang lama, dan ketika kita sudah selesai memakainya orang lain juga dapat memakainya. Sekarang, menggunakan gelas dengan ceroboh dan memecahkannya setiap hari, serta memakai satu gelas selama sepuluh tahun sebelum ia rusak, manakah yang lebih baik?

Praktik kitapun seperti itu. Sebagai contoh, jika dari semua yang hidup di sini, berlatih terus-menerus, hanya sepuluh yang berlatih dengan baik, maka Wat Ba Pong akan sejahtera. Seperti di desa-desa, dalam satu desa dengan seratus rumah, andaikan hanya ada lima puluh saja orang yang baik maka desa itu akan sejahtera. Sesungguhnya untuk mencari sepuluh saja cukup sulit. Atau ambil satu wihara seperti ini di sini: sangatlah sulit untuk menemukan lima atau enam orang bhikkhu yang benar-benar bertanggung jawab, yang benar-benar melaksanakan latihan/praktik.

Bagaimanapun juga, sekarang kita tidak mempunyai tanggung jawab apapun, selain daripada untuk berlatih sebaik mungkin. Pikirkanlah itu, apakah yang kita miliki di sini? Kita tidak memiliki harta, kekayaan, dan keluarga lagi. Makanpun kita hanya sekali sehari. Kita sudah melepaskan banyak hal, bahkan yang lebih baik dari semua itu. Sebagai bhikkhu dan samanera kita melepaskan segala sesuatu. Kita tidak memiliki apapun. Hal-hal yang digemari orang sudah kita buang. Pergi menjadi bhikkhu adalah

dalam rangka praktik. Mengapa kemudian kita mengharapkan hal-hal lain, menuruti ketamakan, kemalasan atau khayalan? Mengisi batin kita dengan hal-hal lain adalah sudah tidak pantas lagi.

Pikirkan: mengapa kita menjadi pertapa? Mengapa kita berlatih? Kita menjadi pertapa untuk berlatih. Jika kita tidak berlatih maka kita hanya bermalas-malasan. Jika kita tidak berlatih, maka kita lebih buruk daripada umat awam, kita tidak mempunyai fungsi apapun. Jika kita tidak melakukan pekerjaan apapun atau menerima tanggung-jawab kita, itu merupakan kesia-siaan dari kehidupan *samana* (*Samana*: seorang pencari kebenaran yang meninggalkan kehidupan duniawi. Berasal dari istilah Sansekerta untuk "seseorang yang berjuang", kata itu menunjukkan seseorang yang sudah berjanji menjalankan latihan keagamaan.). Itu bertentangan dengan tujuan seorang *samana*.

Jika demikian kasusnya maka berarti kita lalai. Lalai itu bagaikan mati. Tanyalah dirimu sendiri, apakah kamu punya waktu untuk berlatih ketika kamu mati? Teruslah tanyakan pada dirimu, "Kapan aku akan mati?" Jika kita merenungkan dalam cara ini, batin kita akan waspada setiap saat, kewaspadaan akan selalu hadir. Jika waspada, ada *sati*, maka ingatan terhadap "apa adalah apa" dengan sendirinya akan mengikuti. Kebijaksanaan akan jernih, melihat dengan jelas segala sesuatu sebagaimana adanya. Ingatan menjaga sang batin, mengenali munculnya semua perasaan pada setiap saat, siang dan malam. Itulah arti dari memiliki *sati*. Memiliki *sati* berarti tenang. Tenang berarti waspada. Jika seseorang waspada maka ia berlatih dengan benar. Inilah tanggung jawab khusus kita.

Jadi hari ini saya ingin menyampaikan hal ini pada kalian. Jika kelak kalian meninggalkan tempat ini ke salah satu wihara cabang atau ke manapun, jangan lupakan diri kalian sendiri. Kenyataannya kalian masih belum sempurna, masih belum selesai. Kalian masih mempunyai banyak pekerjaan yang harus dilakukan, banyak tanggung jawab yang harus dipikul, yaitu praktik untuk mengembangkan dan melepaskan. Masing-masing dari kalian, harap perhatikan benar hal ini. Apakah kalian hidup di sini atau di wihara cabang, pertahankan norma-norma latihan ini. Sekarang ini jumlah kita banyak, banyak pula wihara-wihara cabang. Semua wihara cabang ini mengakui Wat Ba Pong sebagai asal mereka. Bisa kita katakan bahwa Wat Ba Pong adalah "orang tua", guru, contoh bagi semua wihara cabang. Jadi, terutama para guru, bhikkhu dan samanera dari Wat Ba Pong, haruslah berusaha untuk memberi contoh, menjadi panduan bagi semua wihara cabang lainnya, teruslah untuk tekun dalam praktik dan tanggung jawab sebagai seorang *samana*.

Bab 4

Latihan yang Benar, Latihan yang Mantap

Di Wat Wana Potiyahn (Salah satu cabang utama Wihara Achan Chah, Wat Ba Pong) ini sangatlah tenang, tetapi ini tidak akan berarti jika batin kita tidak tenang. Semua tempat sesungguhnya tenang. Bahwa beberapa tempat tampak kacau itu adalah karena batin kita yang kacau. Bagaimanapun, tempat yang sepi bisa membantu untuk menjadi tenang, dengan memberi orang kesempatan untuk berlatih sehingga menjadi harmonis dengan ketenangannya.

Kalian semua harus mengingat bahwa latihan ini sulit. Berlatih hal-hal yang lain tidaklah begitu sulit, bahkan mudah, tetapi batin manusia sangat sulit untuk dilatih. Sang Buddha melatih batin Beliau. Batin merupakan hal yang penting. Segala sesuatu yang ada dalam susunan batin-jasmani menjadi satu pada pikiran. Mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh, semuanya menerima sentuhan dan mengirimkannya ke dalam batin, yang merupakan pengawas dari semua alat indera. Oleh karena itu sangatlah penting untuk melatih batin. Jika batin terlatih dengan baik semua persoalan akan berakhir. Jika masih ada persoalan berarti batin masih ragu, ia tidak mengetahui sesuai dengan kebenaran. Itulah sebabnya mengapa timbul persoalan-persoalan.

Jadi sadarilah bahwa kalian semua sudah siap sepenuhnya untuk berlatih Dhamma. Apakah dengan berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring, alat-alat yang kalian perlukan untuk berlatih sudah tersedia, di manapun kalian berada. Mereka ada di sana, sama seperti Dhamma. Dhamma merupakan sesuatu yang berlimpah ruah di mana saja. Di sini, di daratan atau di dalam air... di mana saja... Dhamma selalu ada di sana. Dhamma itu sempurna dan lengkap, tetapi latihan kitalah yang belum lengkap.

Sang Buddha yang Tercerahkan dengan Sempurna mengajarkan satu cara yang dengannya kita semua dapat berlatih dan mengenali Dhamma. Ia bukan sesuatu yang besar, hanyalah sesuatu yang kecil, tetapi benar. Misalnya, lihatlah rambut. Jika kita mengenali hanya sehelai rambut, maka kita mengetahui setiap helai, baik milik kita maupun orang lain. Kita mengerti mereka hanya sekedar "rambut". hanya dengan mengenali sehelai rambut kita mengetahui semuanya.

Atau lihatlah manusia. Jika kita melihat kondisi-kondisi alamiah/sebenarnya di dalam diri kita sendiri maka kita juga akan mengerti semua orang lainnya di dunia ini, karena semua orang adalah sama. Begitu pula Dhamma. Ia merupakan sesuatu yang kecil tetapi juga besar. Jadi untuk melihat kebenaran satu kondisi haruslah melihat

kebenaran dari mereka semuanya. Bilamana kita mengetahui kebenaran sebagai apa adanya, semua persoalan akan berakhir.

Meskipun begitu, latihannya cukup sulit. Mengapa hal itu sulit? Ia menjadi sulit karena keinginan, *tanha*. Jika kalian tidak "menginginkan" maka kalian tidak akan berlatih. Tetapi jika kalian berlatih atas dasar nafsu-keinginan maka kalian tidak akan melihat Dhamma. Ingatlah hal itu. Jika kalian tidak ingin berlatih maka kalian tidak bisa praktik. Pertama kalian harus ingin berlatih agar benar-benar melaksanakan praktik. Apakah melangkah maju atau melangkah mundur kalian menemukan nafsu. Inilah sebabnya para pelaksana di masa lalu mengatakan bahwa praktik ini merupakan sesuatu yang sangat sulit untuk dikerjakan.

Kalian tidak melihat Dhamma karena adanya nafsu-keinginan. Kadang kala nafsu ini sangat kuat, kalian ingin segera melihat Dhamma, tetapi Dhamma bukanlah batin kalian —batin kalian belum menjadi Dhamma. Dhamma merupakan satu hal dan batin adalah hal yang lainnya. Bukanlah berarti apa yang kalian sukai adalah Dhamma dan apa yang tidak kalian sukai bukan Dhamma. Bukan begitu rumusnya.

Sesungguhnya batin kita hanyalah satu keadaan dari Alam, seperti sebuah pohon di hutan. Jika kalian menginginkan papan atau balok ia harus dihasilkan dari pohon, tetapi pohon itu tetap saja pohon. Ia belum menjadi balok atau papan. Sebelum ia dapat dimanfaatkan, kita harus menebang pohon serta menggergajinya menjadi balok atau papan. Ia merupakan pohon yang sama tetapi berubah menjadi sesuatu yang lain. Pada hakikatnya ia hanyalah sebatang pohon, satu keadaan dari Alam. Tetapi dalam keadaan mentahnya ia tidaklah banyak bermanfaat bagi mereka yang memerlukan kayu. Batin kita adalah seperti keadaan itu. Ia merupakan satu keadaan Alam. Seperti ia merasakan buah pikiran, ia membedakannya ke dalam indah, jelek, dan sebagainya.

Batin kita ini harus dilatih lebih lanjut. Kita tidak bisa membiarkannya begitu saja. Ia merupakan satu keadaan dari Alam... latihlah untuk menyadari bahwa ia merupakan satu keadaan dari Alam. Naikkan pada Alam sehingga ia cocok dengan kebutuhan kita, yaitu Dhamma. Dhamma merupakan sesuatu yang harus dipraktikkan dan dihasilkan.

Jika kalian tidak berlatih kalian tak akan mengetahuinya. Terus terang kalian tidak akan memahami Dhamma dengan cara membaca atau mempelajarinya. Atau jika kalian mengetahuinya pengetahuan kalian masih tetap kurang. Misalnya, tempolong ini. Setiap orang tahu bahwa ini tempolong tetapi mereka tidak sepenuhnya mengetahui tempolong. Mengapa mereka tidak sepenuhnya mengetahuinya. Jika saya menyebut tempolong ini sebagai panci-gagang, apa yang kalian katakan? Seandainya setiap kali

saya memerlukannya saya berkata, "tolong ambilkan panci-gagang itu kemari", hal itu akan membingungkan kalian. Mengapa begitu? Karena kalian belum sepenuhnya mengetahui tentang tempolong. Jika kalian mengetahuinya maka tak akan ada persoalan. Kalian hanya akan mengambil barang itu dan memberikannya kepada saya, karena sesungguhnya tidaklah ada tempolong. Apakah kalian paham? Ia menjadi tempolong karena kebiasaan. Kebiasaan ini diterima di seluruh negeri, jadi ia merupakan sebuah tempolong. Tetapi sesungguhnya tidak ada "tempolong" sejati. Jika seseorang ingin menyebutnya panci-gagang ia bisa menjadi panci-gagang. Ia bisa menjadi apa saja yang kalian sebutkan. Ini disebut "konsep". Jika kita sepenuhnya mengerti tentang tempolong, bahkan jika seseorang menyebutnya panci-gagang tak akan ada persoalan apapun. Apapun sebutan orang terhadapnya kita tidak ragu karena kita tidak buta terhadap keadaan sebenarnya. Inilah orang yang mengerti Dhamma.

Sekarang marilah kita kembali pada diri kita sendiri. Seandainya seseorang berkata, "Kamu gila!" atau "Kamu bodoh", misalnya. Meskipun hal itu tidak benar, kalian akan merasa tidak enak. Segala sesuatu menjadi sulit karena ambisi kita untuk memiliki dan mencapai. Karena nafsu-nafsu untuk memperoleh dan manjadi ini, karena kita tidak mengetahui sesuai dengan kebenaran maka kita tidak mempunyai kepuasan. Jika kita mengerti Dhamma, memahami Dhamma, keserakahan, kebencian, dan khayalan akan lenyap. Jika kita memahami benda-benda sebagaimana mereka adanya maka tiada lagi sandaran bagi mereka.

Mengapa praktik ini begitu sulit dan sukar? Karena nafsu-keinginan. Begitu kita duduk untuk bermeditasi kita ingin tenang. Jika kita tidak ingin mencari ketenangan kita tidak akan duduk, kita tidak akan berlatih. Begitu kita duduk kita ingin ketenangan langsung ada di sana, tetapi menginginkan batin menjadi tenang malah membuat kita bingung dan kita merasa resah. Begitulah prosesnya. Jadi Sang Buddha bersabda, "Janganlah berbicara dikarenakan oleh nafsu, janganlah duduk karena nafsu, janganlah berjalan karena nafsu... Apapun yang kalian kerjakan; janganlah melakukannya dengan nafsu. Nafsu berarti menginginkan. Jika kalian tidak ingin melakukan sesuatu kalian tidak akan mengerjakannya. Jadi praktik kita sampai pada titik ini kita bisa agak patah semangat. Bagaimana kita bisa berlatih? Begitu kita duduk ada nafsu di batin.

Karena hal inilah jasmani dan batin sulit untuk diamati. Jika mereka bukan pribadi ataupun milik pribadi lalu milik siapakah mereka itu? Sangat sulit untuk memutuskan hal ini, kita harus bersandar pada kebijaksanaan. Sang Buddha bersabda kita harus berlatih dengan "melepaskan". Sungguhlah sulit untuk benar-benar mengerti "berlatih dengan melepaskan" ini, bukan? Jika kita melepaskan maka kita tidak berlatih, bukan? ...Karena kita sudah melepaskan.

Seandainya kita pergi membeli beberapa butir kelapa di pasar, dan ketika kita membawanya pulang seseorang bertanya:

"Untuk apa Anda membeli kelapa itu?"

"Saya membeli mereka untuk dimakan".

"Apakah Anda akan memakan sabutnya juga?"

"Tidak".

"Saya tidak percaya. Jika Anda tidak akan memakan sabutnya mengapa Anda membelinya juga?"

Nah, sekarang apa yang akan kalian katakan? Bagaimana kalian akan menjawab pertanyaan mereka? Kita berlatih dengan nafsu. Jika kita tidak mempunyai nafsu kita tak akan berlatih. Praktik dengan nafsu adalah *tanha*. Merenungkan dengan cara ini, kalian tahu, bisa menimbulkan kebijaksanaan. Misalnya, kelapa tadi: apakah kalian akan memakan sabutnya juga? Tentu tidak. Lalu mengapa kalian membawa mereka juga? Karena waktunya belum tiba bagi kalian untuk membuang mereka. Mereka berguna untuk membungkus kelapa. Jika, setelah memakan kelapanya, kalian buang sabutnya, maka tidak ada persoalan.

Begitulah praktik kita. Sang Buddha bersabda, "Jangan bertindak berdasarkan nafsu, jangan berbicara berlandaskan nafsu, jangan makan berlandaskan nafsu". Berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring... apapun... jangan melakukannya dengan nafsu. Ini berarti mengerjakan dengan melepaskan. Seperti membeli kelapa di pasar. Kita tak akan memakan sabutnya tetapi belum waktunya untuk membuang mereka. Pertama kita simpan mereka. Begitulah dengan praktik. Konsep dan Yang melampaui Konsep (Konsep (*sammutti*) menunjuk pada kenyataan semu atau sementara, sedangkan yang melampaui/transenden (*vimutti*) menunjuk pada kebebasan dari kemelekatan atau khayalan yang ada di dalamnya.) saling berdampingan, seperti kelapa. Daging, kulit dan sabut semua menjadi satu. Ketika kita membelinya kita membeli semuanya. Jika seseorang ingin menuduh kita memakan sabut kelapa, itu urusan mereka, kita tahu apa yang kita lakukan.

Kebijaksanaan adalah sesuatu yang harus kita temukan untuk diri kita sendiri. Untuk melihatnya kita harus berjalan tidak terlalu cepat maupun lambat. Apa yang harus kita

lakukan? Pergilah ke mana tidak ada cepat maupun lambat. Berjalan dengan cepat atau berjalan dengan lambat bukanlah sang jalan.

Tetapi kita semua tidak sabar, kita tergesa-gesa. Begitu kita mulai, kita ingin bergegas mencapai akhir, kita tidak ingin tertinggal. Kita ingin berhasil. Ketika saatnya untuk mengatur batin untuk bermeditasi, beberapa orang berjalan terlalu jauh... Mereka menyalakan dupa, bersujud dan bertekad, "Selama dupa ini belum habis terbakar saya tak akan bangkit dari duduk saya, sampai pun saya pingsan atau mati, tidak jadi persoalan apapun... aku akan mati duduk?" Setelah mengucapkan tekadnya mereka mulai duduk. Begitu mereka duduk gerombolan *Mara* (*Mara*: personifikasi Buddhis untuk kejahatan, si Penggoda, yang kekuatannya menentang setiap usaha untuk mengembangkan kebajikan dan sila.) datang menyerang mereka dari semua sisi. Mereka baru duduk sejenak lalu sudah berpikir bahwa dupanya telah habis terbakar. Mereka membuka mata mengintip... "Oh, masih tersisa begitu banyak!"

Mereka menggertakkan gigi dan duduk lebih lama, merasa panas, bingung, gelisah, dan kacau... Sampai akhir batas mereka berpikir, "Pasti sudah habis sekarang" ...Mengintip lagi... "Oh, tidak! Bahkan belum separuh jalan!"

Dua atau tiga kali ia begitu dan dupa itu tetap belum habis, jadi mereka meyerah, memasukkannya dan duduk di sana membenci diri sendiri. "Aku begitu bodoh, aku begitu tak ada harapan!" Mereka duduk dan membenci diri sendiri, merasa tidak ada harapan. Ini hanya menimbulkan frustrasi dan rintangan. Ini disebut rintangan dari itikad-jahat (*vyapada*). Mereka tidak bisa menyalahkan orang lain jadi mereka menyalahkan diri sendiri. Mengapa begini? Semuanya karena keinginan.

Sesungguhnya tidaklah perlu seperti itu. Memusatkan perhatian berarti konsentrasi dengan melepaskan, bukan mengkonsentrasikan diri kalian sendiri ke dalam ikatan-ikatan.

Tetapi kita mungkin membaca kitab suci, tentang kehidupan Sang Buddha, bagaimana beliau duduk di bawah pohon Bodhi dan memutuskan untuk diri sendiri, "Selama Aku belum mencapai Penerangan Sempurna Aku tak akan bangkit dari tempat ini, biarpun darahku mengering".

Membaca hal itu di dalam buku, kalian mungkin berpikir untuk mencobanya sendiri. Kalian akan melakukannya seperti Sang Buddha. Tetapi kalian belum mempertimbangkan bahwa kendaraan kalian hanyalah kecil. Kendaraan Sang Buddha

sungguh besar, beliau bisa membawa semuanya mungkin kalian membawa semuanya sekaligus? Ini merupakan cerita yang sungguh berbeda.

Mengapa kita berpikir seperti demikian? Karena kita terlalu ekstrim. Kadang-kadang kita berjalan terlalu rendah, kadang kala kita berjalan terlalu tinggi. Titik keseimbangan begitu sulit untuk ditemukan.

Sekarang saya berbicara hanya dari pengalaman. Pada waktu yang lalu, praktik saya seperti itu. Praktik dalam rangka melampaui keinginan... jika kita tidak ingin, dapatkah kita berlatih? Saya terhenti di sini. Tetapi berlatih dengan nafsu-keinginan merupakan penderitaan. Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan, saya bingung. Kemudian saya menyadari bahwa praktik yang mantap adalah hal yang penting. Orang harus berlatih dengan terus-menerus. Mereka menyebutnya praktik yang "teguh dalam semua sikap badan". Tetaplah membersihkan praktik/latihan kita, jangan biarkan ia menjadi malapetaka. Praktik merupakan satu hal, malapetaka adalah yang lainnya (Di sini permainan kata-kata Thai "*pbadtibut*" (praktik) dan "*wibut*" (malapetaka) tak terdapat di dalam bahasa Inggris.). Orang pada umumnya menciptakan malapetaka. Ketika mereka merasa malas mereka tidak mempedulikan latihan, mereka hanya berlatih ketika mereka merasa bersemangat. Begitulah kecenderungan saya saat itu.

Sekarang kalian bertanyalah pada diri sendiri apakah ini benar? Berlatih ketika kalian menyukainya, tidak ketika tidak menyukainya: apakah ini sesuai dengan Dharma? Apakah ini bersungguh-sungguh? Apakah ini sejalan dengan ajaran? Inilah yang membuat praktik tidak teratur.

Apakah kalian merasa suka atau tidak, kalian harus berlatih yang sama: demikianlah yang diajarkan oleh Sang Buddha. Orang pada umumnya menunggu sampai mereka berselera berlatih; ketika mereka tidak suka, mereka tidak peduli. Beginilah cara mereka. Inilah yang disebut malapetaka, ini bukanlah praktik. Dalam praktik yang sebenarnya, tak peduli apakah kalian berbahagia atau tertekan, kalian tetap berlatih; apakah mudah atau sulit kalian berlatih; apakah panas atau dingin, kalian berlatih. Praktik benar-benar seperti ini. Dalam praktik yang sebenarnya, apakah sedang berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring kalian harus berkehendak untuk meneruskan praktik secara mantap, buatlah *sati* kalian tetap di semua sikap badan.

Pada pemikiran pertama, tampaknya kalian seperti harus berdiri selama kalian berjalan, berjalan selama kalian duduk, duduk selama kalian berbaring... Saya telah mencobanya tetapi saya tidak bisa melakukannya. Jika seorang pemeditasi harus membuat berdiri, berjalan, duduk, dan berbaring semua sama, selama berapa harikah ia

bisa mewujudkannya? Berdiri selama lima menit, duduk selama lima menit, berbaring selama lima menit... saya tak bisa melakukannya untuk waktu yang lama. Maka saya duduk dan memikirkannya lagi beberapa saat. "Apakah arti semua ini? Orang di dunia tidak dapat berlatih seperti ini!"

Lalu saya menyadari... "Oh, itu tidak betul, itu tak benar karena itu tidak mungkin dikerjakan. Berdiri, berjalan, duduk, berbaring... buatlah semuanya konsisten. Untuk menjadikan sikap badan tetap seperti dalam cara yang mereka terangkan dalam buku adalah tidak mungkin".

Tetapi mungkin untuk melakukan ini: Batin... hanya perhatikan batin. Milikilah *sati* —ingatan, *sampajañña* —kesadaran-diri, dan *pañña* —kebijaksanaan menyeluruh... ini bisa kalian lakukan. Ini merupakan sesuatu yang sangat berharga untuk dipraktikkan. Ini berarti ketika berdiri kita mempunyai *sati*, ketika berjalan kita mempunyai *sati*, ketika duduk kita mempunyai *sati*, dan ketika berbaring kita mempunyai *sati* —secara terus-menerus. Ini memungkinkan. Kita menempatkan kesadaran di dalam sikap-sikap badan kita seperti ketika sedang berdiri, berjalan, duduk, berbaring.

Ketika batin sudah terlatih seperti ini ia akan terus-menerus mengingat Buddho, Buddho, Buddho... yang berarti "mengetahui". Mengetahui apa? Mengetahui apa yang benar dan apa yang salah pada setiap saat. Ya, ini mungkin. Ini mendekati praktik yang sesungguhnya. Yaitu, apakah sedang berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring, di sana terdapat *sati* yang berkesinambungan.

Kemudian kalian harus memahami kondisi-kondisi yang harus dilepaskan dan yang harus dikembangkan. Kalian mengerti kebahagiaan dan ketidak-bahagiaaan, batin kalian akan berada pada titik yang bebas dari kebahagiaan dan ketidak-bahagiaaan. Kebahagiaan adalah jalan yang longgar, *kamasukhallikanuyogo*. Ketidak-bahagiaaan adalah jalan sempit, *attakilamathanuyogo* (Ini merupakan dua ekstrim yang dinyatakan sebagai jalan yang salah oleh Sang Buddha dalam Khotbah Pertama Beliau. Mereka biasanya diterjemahkan "Menuruti berbagai kesenangan inderawi" dan "penyiksaan diri"). Jika kita mengetahui kedua ekstrim ini, walaupun mungkin batin cenderung pada satu atau yang lainnya, kita bisa menariknya kembali. Kita tahu ketika batin cenderung ke arah kebahagiaan atau ketidak-bahagiaaan dan kita menariknya kembali, kita tidak mengizinkannya untuk mengikutinya. Kita mempunyai kesadaran semacam ini, kita taat pada Satu Jalan, Dhamma yang tunggal. Kita taat pada kesadaran, tidak mengizinkan batin untuk mengikuti kecenderungannya.

Dalam praktik, yang penting adalah *patipada*. Apakah *patipada* itu? Ia hanyalah berbagai kegiatan kita, berdiri, berjalan, duduk, berbaring dan yang lainnya. Inilah *patipada* dari jasmani. Sekarang *patipada* dari batin: dalam sepanjang hari ini berapa kalikah kalian merasa tertekan? Berapa kali kalian merasa tersanjung? Adakah perasaan-perasaan yang kelihatan jelas? Kita harus memahami diri kita seperti ini. Setelah mengenali perasaan itu dapatkah kita melepaskannya? Apapun yang belum dapat kita lepaskan, kita harus mengusahakannya. Bila kita tahu bahwa kita belum bisa melepaskan perasaan tertentu maka kita harus mengambil dan memeriksanya dengan kebijaksanaan. Carilah alasannya. Benahilah. Inilah praktik. Sebagai misal, ketika kalian merasa bersemangat, berlatihlah, dan ketika kalian merasa malas, cobalah untuk terus berlatih. Jika kalian tidak bisa meneruskan dengan "kecepatan penuh", paling tidak gunakan separuh kecepatan. Jangan buang-buang waktu dengan bermalasan dan tidak berlatih. Dengan bersikap seperti itu, akan membawa malapetaka, itu bukan cara seorang pelaksana.

Saya mendengar beberapa orang berkata,

"Oh, tahun ini saya sungguh tidak beruntung".

"Bagaimana bisa?"

"Sepanjang tahun saya sakit. Saya sama sekali tak bisa berlatih".

Oh! Jika mereka tidak berlatih ketika kematian sudah mendekat, kapan mereka akan pernah berlatih? Jika mereka merasa baik apakah kalian pikir mereka akan berlatih? Tidak, mereka hanya terlena dalam kebahagiaan. Jika mereka menderita mereka tetap tidak berlatih, mereka terlena di sana. Saya tidak tahu kapan orang berpikir bahwa mereka akan berlatih! Mereka hanya bisa melihat bahwa mereka sakit, nyeri, hampir mati karena demam... itu benar, bawalah beban itu, di situlah praktik itu. Ketika orang merasa bahagia itu hanya memenuhi kepala mereka dan mereka menjadi somsong dan congkak.

Inilah sebabnya para pelaksana di masa lalu semuanya mempertahankan latihan batin yang mantap. Jika ada yang salah, biarlah itu hanya kesalahan jasmani, bukan kesalahan di dalam batin.

Suatu ketika dalam praktik saya, setelah saya berlatih sekitar lima tahun, saya merasa bahwa hidup bersama orang lain merupakan rintangan. Saya duduk di *kuti* dan mencoba untuk bermeditasi, tapi orang-orang tetap datang untuk berbincang dan

mengganggu saya. Saya pergi untuk hidup sendiri. Saya pikir saya tidak bisa berlatih dengan orang yang mengganggu. Saya bosan, saya pergi untuk hidup di satu wihara kecil yang sepi di hutan, dekat sebuah desa kecil. Saya tinggal di sana seorang diri, tidak berbicara pada siapapun —karena tidak ada orang lain untuk diajak berbicara.

Setelah saya berada di sana selama kira-kira lima belas hari, muncul pikiran, "Hm. Akan sangat baik jika saya ditemani oleh seorang samanera atau *pa-kow* ("*Pa-kow*": seorang calon yang menjalani delapan sila, yang sering tinggal bersama para bhikkhu dan, selain melakukan praktik meditasi untuk dirinya, mereka juga membantu para bhikkhu dengan pekerjaan-pekerjaan tertentu yang tidak boleh dilakukan para bhikkhu berdasarkan *vinaya*.) di sini. Ia bisa membantu saya dalam beberapa pekerjaan ringan". Saya tahu itu akan muncul, dan pasti, inilah dia!

"Hei! Kamu memang aneh! Kamu katakan bosan dengan teman-temanmu, bosan dengan para bhikkhu dan samanera, dan sekarang kamu menginginkan seorang samanera. Apa ini?"

"Tidak", katanya, "aku menginginkan seorang samanera yang baik".

"Nah! Di manakah semua orang yang baik, dapatkah kamu menemukannya? Di mana kamu akan menemukan orang baik? Di seluruh wihara hanya ada orang tidak baik. Kamulah satu-satunya orang yang baik, yang harus melarikan diri seperti ini!"

...Kalian harus mengikutinya seperti ini, mengikuti jalan pikiran kalian sampai kalian melihat...

"Hm. Inilah yang terpenting. Di manakah bisa ditemukan orang baik? Tidak ada orang baik, kalian harus menemukan orang baik di dalam diri kalian sendiri!"

Sampai sekarang saya tetap mengajar murid saya seperti ini. Kalian tak akan menemukan kebaikan di manapun, kalian harus mencari di dalam diri sendiri. Jika kalian baik maka ke manapun kalian pergi akan jadi baik. Apakah orang lain mengkritik atau memuji kalian, kalian tetap baik. Jika kalian tidak baik, maka ketika orang mengkritik kalian, kalian menjadi marah, dan ketika mereka memuji, kalian menjadi senang.

Saat itu saya merenungkan hal ini dan merasa bahwa itu benar dari saat itu sampai sekarang. Kebaikan harus dicari di dalam. Segera setelah saya melihatnya, perasaan ingin melarikan diri lenyap. Selanjutnya, setiap saya mempunyai keinginan itu saya melepaskannya. Kapan saja ia muncul saya menyadarinya dan menempatkan kesadaran

saya di sana. Dengan cara itu saya mempunyai landasan yang kokoh. Di manapun saya hidup, apakah orang mencela saya atau apapun yang akan mereka katakan, saya akan merenungkan bahwa masalahnya bukan "mereka" itu baik atau jahat. Baik dan jahat harus dilihat dalam diri kita sendiri. Bagaimanapun orang lain, itu adalah urusan mereka.

Janganlah berpikir, "Oh, hari ini terlalu panas", atau, "hari ini terlalu dingin", atau "hari ini..." Bagaimanapun hari ini itulah perwujudannya. Kalian mencela cuaca hanya karena kemalasan kalian sendiri. Kita harus melihat Dhamma di dalam diri sendiri, maka di sana ada jenis kedamaian yang lebih pasti.

Walaupun beberapa di antara kalian mungkin merasakan kedamaian ketika sedang duduk bermeditasi, janganlah tergesa-gesa untuk menyalami diri kalian. Demikian pula jika terjadi kebingungan, janganlah mencela diri sendiri. Jika sesuatu terlihat baik, jangan menyenangi mereka dan jika mereka tidak baik janganlah membenci mereka. Amati saja mereka semua, amati apa yang kalian miliki. Hanya mengamati, jangan mengadili. Jika baik jangan menggenggamnya erat-erat; jika buruk, jangan melekat padanya. Baik dan buruk keduanya bisa menggigit, jadi jangan menggenggam mereka.

Praktik ini adalah hanya duduk, duduk dan mengamati semuanya. Suasana hati yang baik dan buruk datang dan pergi sesuai dengan alamiahnya. Jangan hanya memuji batin kalian atau hanya mencelanya, ketahuilah saat-saat yang tepat untuk hal-hal ini. Jika saatnya untuk memberi salam maka samlilah, tetapi sedikit saja, jangan berlebihan. Tepat seperti mengajar seorang anak, kadang kala kalian boleh memukul pantatnya sedikit. Di dalam praktik kita, kadang kala kita harus menghukum diri sendiri, tetapi janganlah menghukum dirimu sepanjang waktu. Jika kalian selalu menghukum dirimu sepanjang waktu, maka kalian akan berhenti berlatih. Tetapi kalian juga tidak boleh memanjakan diri dan menganggap enteng. Itu bukan cara berlatih. Kita berlatih sesuai dengan Jalan Tengah. Apakah Jalan tengah itu? Jalan Tengah ini sulit diikuti, kalian tidak bisa mempercayakan pada suasana-hati atau keinginan-keinginan kalian.

Jangan berpikir bahwa duduk dengan mata terpejam saja adalah praktik. Jika kalian berpikir seperti itu cepatlah ubah pikiran kalian! Praktik yang mantap adalah mempunyai sikap praktik saat berdiri, berjalan, duduk, dan berbaring. Jika berhenti dari meditasi duduk jangan berpikir bahwa kalian berhenti bermeditasi, renungkan bahwa kalian hanya mengubah sikap badan. Jika kalian merenungkan seperti itu maka kalian akan mendapatkan kedamaian. Di manapun kalian berada, kalian akan memiliki sikap praktik ini terus-menerus, kalian akan mempunyai kesadaran yang mantap di dalam diri kalian sendiri.

Mereka yang setelah menyelesaikan saat duduk di malam hari, lalu menuruti suasana-hati mereka, menghabiskan waktu sepanjang hari dengan membiarkan batin berkelana ke mana ia suka, akan merasa pada malam selanjutnya ketika duduk bermeditasi, semua yang mereka dapatkan adalah "akibat buruk" dari berpikir tanpa tujuan di siang hari. Tidak ada landasan ketenangan karena mereka telah membiarkannya beku sepanjang hari. Jika kalian berlatih seperti ini batin kalian secara bertahap akan menjauh dari sang praktik. Ketika saya menanyai beberapa murid saya, "Bagaimana dengan meditasi kalian?" Mereka berkata, "Oh, semuanya sudah hilang sekarang". Kalian lihat? Mereka bisa mempertahankan untuk satu atau dua bulan tetapi dalam satu atau dua tahun semuanya sudah berakhir.

Mengapa bisa begini? Karena mereka tidak menerapkan pokok penting ini ke dalam praktik mereka. Ketika mereka telah selesai duduk mereka melepaskan *samadhi* mereka. Mereka mulai duduk untuk masa yang lebih singkat dan singkat lagi, sampai mereka mencapai titik di mana begitu mereka mulai duduk mereka segera ingin mengakhirinya. Akhirnya mereka bahkan tidak duduk sama sekali. Sama halnya dengan bersujud di hadapan arca Sang Buddha. Pada awalnya mereka berusaha untuk bersujud setiap malam sebelum mereka tidur, tetapi sesaat kemudian batin mereka mulai menyimpang. Seterusnya mereka tidak peduli dengan bersujud lagi, mereka hanya mengangguk, sampai akhirnya semua hilang. Mereka membuang semua praktiknya.

Oleh karena itu, sadarilah pentingnya *sati*, berlatihlah terus-menerus. Latihan yang benar adalah latihan yang mantap. Apakah sedang berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring latihan harus berkelanjutan. Ini berarti bahwa praktik, atau meditasi, dikerjakan di dalam batin, tidak di dalam jasmani. Jika batin kita bersemangat, bersungguh-sungguh dan sangat rajin, maka di sana ada kesadaran. Batin merupakan sesuatu yang penting. Batinlah yang mengawasi segala sesuatu yang kita lakukan.

Jika kita memahami dengan benar maka kita berlatih dengan benar. Jika kita berlatih secara benar kita tak akan tersesat. Walaupun kita hanya melakukan sejenak ia tetap benar. Misalnya, ketika kalian selesai duduk bermeditasi, ingatkan diri kalian bahwa sesungguhnya kalian tidak selesai meditasi, kalian hanyalah mengubah sikap badan. Batin kalian tetap tenang. Apakah ketika berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring, kalian tetap memiliki *sati*. Jika kalian memiliki kesadaran semacam ini kalian dapat mempertahankan praktik di dalam batin kalian. Pada malam hari ketika kalian kembali duduk, praktik kalian berlanjut tanpa terganggu. Usaha kalian tidak gagal, mengantarkan batin untuk mencapai ketenangan.

Ini disebut latihan yang mantap. Apakah kita sedang berjalan atau mengerjakan hal lain kita harus berusaha menjadikan praktik tetap berlanjut. Jika batin kita mempunyai ingatan dan kesadaran secara terus-menerus, praktik kita dengan sendirinya akan berkembang, ia akhirnya akan menyatu. Batin akan menemukan kedamaian, karena ia akan mengetahui apa yang benar dan apa yang salah. Ia akan melihat apa yang terjadi dalam diri kita serta menemukan kedamaian.

Jika kita mau mengembangkan *sila* (pengendalian moral), atau *samadhi* (ketetapan batin) pertama-tama kita harus mempunyai *pañña* (kebijaksanaan). Sebagian orang berpikir bahwa mereka akan mengembangkan pengendalian *sila* selama setahun, *samadhi* pada tahun berikutnya dan setelah itu mereka akan mengembangkan kebijaksanaan. Mereka pikir tiga hal ini saling terpisah. Mereka pikir bahwa tahun ini mereka akan mengembangkan, tetapi jika batinnya tidak kokoh (*samadhi*), bagaimana mereka bisa mengerjakannya? Jika tidak ada pemahaman (*pañña*) bagaimana mereka bisa melakukannya? Tanpa *samadhi* atau *pañña*, *sila* akan lemah.

Pada kenyataannya ketiga hal ini terjadi bersamaan pada titik yang sama. Jika kita memiliki *sila* kita memiliki *samadhi*, jika kita memiliki *samadhi* kita memiliki *pañña*. Mereka semuanya satu, seperti mangga. Apakah kecil atau besar, ia tetap mangga. Ketika masak ia tetap mangga yang sama. Jika kita berpikir secara sederhana seperti ini kita bisa lebih mudah melihatnya. Kita tak perlu belajar banyak hal, cukup pahami hal ini, pahami praktik kita.

Ketika bermeditasi ada orang yang tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan, sehingga mereka menyerah, dengan berkata bahwa saat ini mereka belum memiliki cukup kebajikan untuk praktik meditasi. Mereka bisa melakukan hal-hal buruk, mereka mempunyai bakat semacam itu, tetapi mereka tidak berbakat untuk berbuat baik. Mereka mengabaikannya dengan mengatakan bahwa mereka belum mempunyai cukup dasar. Begitulah orang pada umumnya, mereka berdampingan dengan kekotoran-kekotoran batin mereka.

Sekarang kalian memiliki kesempatan untuk berlatih, cobalah pahami bahwa apakah kalian merasa sulit atau mudah untuk mengembangkan *samadhi*, semuanya terserah pada kalian, bukan pada *samadhi*. Jika sulit, itu karena kalian berlatih secara salah. Di dalam praktik, kita harus mempunyai "Pandangan Benar" (*sammaditthi*). Jika pandangan kita benar maka yang lainnya juga benar. Pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, konsentrasi benar —Jalan Mulia berunsur delapan. Jika ada pandangan benar, semua faktor lainnya akan mengikuti.

Apapun yang terjadi, jangan biarkan batin kalian keluar dari jalur. Lihatlah ke dalam diri sendiri dan kalian akan melihat secara jelas. Untuk praktik yang terbaik, seperti yang saya lihat, tidaklah perlu untuk membaca terlalu banyak buku. Ambillah semua buku itu dan simpanlah. Bacalah hanya pikiran kalian. Kalian semua sudah mengubur diri di dalam buku sejak saat kalian bersekolah. Saya pikir sekarang kalian berkesempatan serta mempunyai waktu, ambillah semua buku, tempatkan mereka dalam lemari dan kunci pintunya. Bacalah hanya pikiran kalian.

Ketika sesuatu muncul di dalam batin, apakah kalian menyukainya atau tidak, apakah ia tampak betul atau salah, potonglah dengan "ini bukanlah sesuatu yang pasti". Apapun yang muncul pangkaslah, "tidak pasti, tidak pasti". Hanya dengan satu kapak ini kalian bisa memotong semuanya. Semuanya "tidak pasti".

Selama bulan depan di mana kalian akan tetap tinggal di wihara hutan ini, kalian harus mencapai banyak kemajuan. Kalian akan melihat kebenaran. "Tidak pasti" ini sangatlah penting. Ia mengembangkan kebijaksanaan. Lebih banyak kalian mengamati, lebih banyak kalian akan melihat "ketidak-pastian" ini. Setelah kalian memotong sesuatu dengan "tidak pasti" ia akan berputar dan akan muncul lagi. Ya, itu sungguh "tidak pasti". Kalian melekat pada tanda... "tidak pasti" ...dan sebentar kemudian giliran muncul, ia bersemi lagi... "Ah tidak pasti". Galilah di sini! Tidak pasti. Kalian akan melihat hal tua yang sama ini telah membodohi kalian selama berbulan-bulan, bertahun-tahun, sejak kalian dilahirkan. Hanya satu inilah yang telah mengelabui kalian selama ini. Amatilah hal ini dan sadarilah bagaimana ia sebenarnya.

Ketika praktik kalian mencapai titik ini kalian tak akan melekat pada sensasi/perasaan, karena mereka semua tidak pasti. Pernahkah kalian memperhatikannya? Mungkin kalian melihat sebuah jam dan berpikir, "Oh, ini bagus". Belilah dan amati... tidak berapa lama kalian sudah bosan padanya. "Pena ini sungguh indah", maka kalian bersusah-payah membelinya. Dalam beberapa bulan sekali lagi kalian bosan padanya. Begitulah adanya. Di manakah ada kepastian?

Jika kita melihat semua hal ini sebagai tidak pasti maka nilainya jadi memudar. Semuanya menjadi tidak berarti. Mengapa kita harus menggenggam benda-benda yang tidak bernilai ini? Kita menyimpannya hanya seperti kita menyimpan kaset tua untuk membersihkan kaki kita. Kita melihat semua sensasi sama nilainya karena mereka semua bersifat sama.

Ketika kita memahami sensasi, kita memahami dunia ini. Dunia adalah sensasi dan sensasi adalah dunia. Jika kita tidak dikelabui oleh sensasi kita tidak dikelabui oleh dunia. Jika kita tidak dikelabui oleh dunia kita tidak dikelabui oleh sensasi/perasaan.

Batin yang melihat hal ini akan mempunyai landasan kebijaksanaan yang kokoh. Batin seperti itu tidak akan mempunyai banyak persoalan. Persoalan-persoalan apapun yang datang akan dapat ia selesaikan. Jika tidak ada persoalan lagi, maka tidak ada lagi keraguan. Kedamaian muncul sebagai manfaatnya. Inilah yang disebut "**Praktik**". Jika kita benar-benar berlatih ia haruslah seperti ini.

Bab 5

Meditasi Benar Melepaskan kesibukan

Perhatikan contoh Sang Buddha. Baik praktik maupun cara mengajar Beliau kepada para siswanya patut diteladani. Sang Buddha mengajarkan standar-standar/norma-norma praktik sebagai alat yang bermanfaat untuk bebas dari kesombongan. Beliau tidak dapat melakukan praktik tersebut untuk kita. Setelah mendengarkan ajaran itu, kita harus mengajar diri sendiri lebih mendalam, berlatih untuk diri sendiri. Hasilnya akan muncul di sini, bukan pada sang ajaran.

Ajaran Sang Buddha hanya memungkinkan kita untuk mendapatkan pemahaman awal tentang Dhamma, tetapi Dhamma sendiri belum berada di dalam hati kita. Mengapa begitu? Karena kita belum berlatih, kita belum mengajar diri kita sendiri. Dhamma muncul di dalam praktik. Jika kalian mengetahuinya, kalian mengetahuinya lewat praktik. Jika kalian meragukannya, ragukanlah pada praktiknya. Ajaran Sang Buddha memang benar, tetapi hanya dengan mendengarkan Dhamma tidaklah cukup untuk membuat kita merealisasinya. Sang Ajaran hanya menunjukkan jalan untuk relisasi. Untuk merealisasi Dhamma kita harus mengambil ajaran itu dan menempatkannya di dalam batin kita. Bagian untuk jasmani kita terapkan untuk jasmani, bagian untuk batin kita terapkan pada batin. Ini berarti setelah mendengarkan Dhamma kita selanjutnya harus mengajar diri sendiri untuk mengetahui Dhamma itu, untuk menjadi Dhamma itu sendiri.

Sang Buddha mengatakan bahwa mereka yang hanya mempercayai orang lain tidaklah sepenuhnya bijaksana. Seorang bijaksana berlatih sampai ia menjadi satu dengan Dhamma, sampai ia mempunyai keyakinan di dalam dirinya, tidak tergantung pada orang lain.

Pada suatu ketika, ketika Yang Ariya Sariputta sedang duduk, dengan penuh perhatian mendengarkan Sang Buddha membabarkan Dhamma, Sang Buddha menengok ke arahnya dan bertanya, "Sariputta, apakah kamu mempercayai ajaran ini?" Yang Ariya Sariputta menjawab, "Tidak, saya belum mempercayainya".

Ini merupakan gambaran yang baik. Yang Ariya Sariputta mendengarkan, dan beliau memperhatikan. Ketika beliau menjawab bahwa beliau belum percaya tersebut bukannya beliau ceroboh, tapi beliau berkata jujur. Beliau baru saja memperhatikan

ajaran itu, maka beliau mengatakan pada Sang Buddha bahwa beliau belum mempercayai —karena memang beliau tidak percaya. Dengan mengeluarkan kata-kata ini sepertinya Yang Ariya Sariputta tidak sopan, tetapi sesungguhnya tidak begitu. Beliau mengatakan kebenaran, dan untuk itu Sang Buddha memujinya. "Bagus, bagus, Sariputta. Seorang bijak tidak percaya begitu saja, ia harus mempertimbangkan dahulu sebelum mempercayainya".

Keyakinan pada suatu kepercayaan dapat berwujud dalam berbagai bentuk. Bentuk pertama adalah penalaran sesuai dengan Dhamma, sedangkan yang lainnya bertentangan dengan Dhamma. Cara yang kedua ini berbahaya, itu adalah pemahaman yang membabi-butu, *micchaditthi*, pandangan salah. Orang tersebut tidak akan mendengarkan siapapun juga.

Ambillah contoh Brahmana Dighanakha. Brahmana ini hanya mempercayai dirinya, ia tidak mau percaya pada orang lain. Pada satu ketika saat Sang Buddha sedang beristirahat di Rajagaha, Dighanakha pergi untuk mendengarkan ajaran Sang Buddha. Atau bisa dikatakan bahwa Dighanakha pergi untuk mengajar Sang Buddha, karena ia bermaksud untuk menguraikan pandangannya sendiri...

"Saya berpandangan bahwa tidak ada yang cocok denganku".

Itulah pandangannya. Sang Buddha mendengarkan pandangan Dighanakha lalu menjawabnya, "Brahmana, pandanganmu juga tidak cocok untukmu".

Ketika Sang Buddha menjawab demikian, Dighanakha terbungkam. Ia tidak tahu apa yang harus dikatakan. Sang Buddha menjelaskan dalam berbagai cara, sampai di Brahmana mengerti. Ia berhenti untuk merenungkan dan melihat...

"Hmm, pandanganku ini tidak benar".

Ketika mendengar jawaban Sang Buddha si Brahmana melepaskan pandangannya yang congkak dan segera melihat kebenaran. Ia segera berubah, berpaling, seperti orang yang membalikkan telapak tangannya. Ia memuji ajaran Sang Buddha, sebagai berikut: "Mendengarkan ajaran Sang Buddha, batinku diterangi, sama seperti orang yang hidup dalam kegelapan melihat cahaya. Batinku seperti baskom terbalik yang ditegakkan kembali, seperti orang tersesat yang menemukan jalannya".

Pada saat itu satu pengetahuan tertentu muncul dalam batinnya, di dalam batin yang telah diluruskan. Pandangan salah lenyap dan muncul pandangan benar. Kegelapan hilang dan muncul cahaya.

Sang Buddha menyatakan bahwa Brahmana Dighanakha merupakan orang yang telah membuka Mata Dhamma. Awalnya Dighanakha terikat pada pandangan sendiri dan tidak berniat untuk mengubahnya. Tetapi ketika ia mendengarkan ajaran Sang Buddha batinnya melihat kebenaran, ia melihat bahwa kemelekatannya pada pandangan itu salah. Ketika pengertian benar muncul ia mampu melihat bahwa pengertiannya dahulu sebagai kesalahan, sehingga ia membandingkan pengalamannya dengan orang yang hidup dalam kegelapan yang kini telah menemukan cahaya. Begitulah keadaannya. Saat itu Brahmana Dighanakha mengatasi pandangan salahnya.

Sekarang kita harus berubah seperti itu. Sebelum kita bisa melepaskan kekotoran-kekotoran batin, kita harus mengubah pandangan kita. Kita harus mulai berlatih dengan benar dan baik. Sebelumnya kita tidak berlatih dengan benar dan baik, tetapi kita pikir kita benar dan baik. Jika kita benar-benar memperhatikan permasalahannya, kita meluruskan diri sendiri, seperti membalikkan telapak tangan. Ini berarti bahwa "Sesuatu yang Mengetahui", atau kebijaksanaan, muncul di dalam batin, sehingga ia mampu melihat segala sesuatu secara benar. Suatu kesadaran baru muncul.

Oleh sebab itu para pelaksana Dhamma harus berlatih untuk mengembangkan pengetahuan ini, yang kita sebut **Buddho**, Sesuatu Yang Mengetahui, di dalam batin mereka. Awalnya, sesuatu yang mengetahui ini tidak ada di sana, pengetahuan kita tidak jernih, tidak benar atau lengkap. Oleh karena itu pengetahuan ini terlalu lemah untuk melatih sang batin. Tetapi batin selanjutnya berubah, atau berbalik, sebagai akibat dari kesadaran ini, yang disebut kebijaksanaan atau pandangan terang, yang melampaui kesadaran kita sebelumnya. "Sesuatu yang Mengetahui" sebelumnya adalah belum sepenuhnya mengerti sehingga ia tidak bisa membawa kita kepada tujuan.

Itulah sebabnya Sang Buddha mengajar untuk melihat ke dalam, *opanayiko*. Lihatlah ke dalam, jangan melihat ke luar. Atau jika kalian melihat ke luar maka lihatlah ke dalam, untuk melihat sebab dan akibat di sana. Lihatlah kebenaran pada semua hal, karena obyek di luar dan di dalam selalu berpengaruh satu sama lain. Praktik kita adalah untuk membangun bentuk kesadaran tertentu sampai ia menjadi lebih kuat daripada kesadaran kita yang sebelumnya. Ini menyebabkan kebijaksanaan dan pandangan terang muncul di dalam batin, yang memungkinkan kita untuk mengetahui secara jelas bekerjanya batin, bahasa batin, serta jalan dan cara dari semua kekotoran-batin.

Sang Buddha, ketika Beliau pertama kali meninggalkan rumah untuk mencari pembebasan, mungkin tidak yakin apa yang harus dikerjakan, seperti juga kita. Beliau mencoba berbagai cara untuk mengembangkan kebijaksanaannya. Beliau mencari guru, seperti Udaka Ramaputra, pergi ke sana untuk berlatih meditasi... kaki kanan di atas kaki kiri, tangan kanan di atas tangan kiri... badan tegak... mata dipejamkan... melepaskan segala sesuatu... sampai Beliau bisa mencapai tingkat penyerapan yang tinggi, *samadhi* (Tingkat dari kekosongan, salah satu dari "penyerapan tanpa-bentuk", kadang-kadang disebut "jhana" atau penyerapan ketujuh). Tetapi ketika Beliau ke luar dari samadhi itu, pemikiran kuno Beliau muncul dan Beliau akan melekat padanya seperti dahulu. Melihat hal ini, Beliau menyadari bahwa kebijaksanaan belum muncul. Pemahaman Beliau belum menembus kebenaran, ia tetap belum lengkap, tetap kurang, namun melihat hal ini Beliau memperoleh sedikit pengertian —bahwa ini belumlah puncak dari praktik — lalu Beliau meninggalkan tempat itu untuk mencari guru yang baru lagi.

Ketika Sang Buddha meninggalkan guru lamanya, Beliau tidak mencelanya, Beliau melakukannya seperti lebah yang menghisap sari bunga tanpa merusak kelopakannya.

Sang Buddha lalu melanjutkan belajar pada Alara Kalama dan mencapai keadaan samadhi yang lebih tinggi, tetapi ketika Beliau keluar dari keadaan itu, Bimba dan Rahula (Bimba, atau Putri Yasodhara, mantan istri Sang Buddha; Rahula, putra Beliau.) kembali lagi ke dalam pikiran Beliau, ingatan-ingatan dan perasaan-perasaan masa lalu muncul lagi. Beliau tetap mempunyai nafsu dan keinginan. Merenungkan di dalam batin seperti ini, Beliau melihat bahwa Beliau tetap belum mencapai tujuannya, sehingga Beliau meninggalkan pula guru itu. Beliau mendengar kepada guru-gurunya dan melakukan yang terbaik dalam mengikuti ajaran mereka. Beliau terus-menerus mengamati hasil dari praktiknya, Beliau tidak hanya melakukan sesuatu lalu membuangnya untuk sesuatu yang lain.

Bahkan ketika sampai pada praktik pertapaan, setelah Beliau mencobanya, Beliau menyadari bahwa kelaparan sampai seseorang bagaikan tengkorak hanyalah sesuatu untuk jasmani. Jasmani tidak mengetahui apapun. Praktik dengan cara itu bagaikan menghukum orang yang tidak bersalah dengan membiarkan pencuri yang sesungguhnya merajarela.

Ketika Sang Buddha benar-benar melihat persoalannya, Beliau melihat bahwa praktik bukanlah soal jasmani, ia merupakan persoalan batin. *Attakilamathanuyoga* (penyiksaan-diri) —Sang Buddha telah mencobanya dan menyadari bahwa itu hanya terbatas pada jasmani. Pada kenyataannya, para Buddha mencapai penerangan di dalam batin.

Berkenaan dengan jasmani ataupun batin, buanglah semuanya sebagai Sementara, Tidak Sempurna, dan Tanpa Pemilik —*anicca*, *dukkha*, dan *anatta*. Mereka hanyalah kondisi-kondisi dari Alam. Mereka muncul bergantung pada faktor-faktor pendukung, muncul sesaat lalu lenyap. Jika ada kondisi yang cocok, mereka muncul lagi; setelah muncul mereka bertahan sejenak lalu lenyap lagi. Keadaan-keadaan ini bukanlah "diri", "makhluk", "kita" atau "mereka". Tidak ada siapapun di sana, hanya perasaan. Kebahagiaan tidak mempunyai diri yang hakiki, penderitaan tidak memiliki diri yang hakiki. Tak ada diri yang bisa ditemukan, hanya ada unsur-unsur Alam yang muncul, bertahan dan lenyap. Mereka berjalan pada lingkaran perubahan yang terus-menerus.

Semua makhluk, termasuk manusia, cenderung untuk melihat kemunculan sebagai diri mereka, keberadaan sebagai diri mereka, dan penghentian sebagai diri mereka. Jadi mereka terikat pada segala sesuatu. Mereka tidak menginginkan segala sesuatu berjalan sebagai apa adanya, mereka menginginkan hal-hal tersebut menjadi sebaliknya. Misalnya, setelah muncul mereka tidak mengharapkannya lenyap; setelah merasakan kebahagiaan, mereka tidak menginginkan penderitaan. Jika penderitaan muncul mereka menginginkan agar penderitaan pergi secepat mungkin, bahkan lebih baik ia tidak muncul sama sekali. Ini karena mereka melihat jasmani dan batin sebagai diri mereka, atau menjadi milik mereka, sehingga mereka meminta semuanya mengikuti keinginan mereka.

Pemikiran semacam ini seperti membangun waduk atau tambak tanpa membuat saluran untuk dilewati air. Akibatnya bendungan itu bobol. Begitulah dengan pemikiran semacam ini. Sang Buddha melihat bahwa cara pemikiran semacam inilah penyebab dari penderitaan. Melihat sebab ini, Sang Buddha melepaskannya.

Inilah Kesunyataan Mulia tentang Penyebab Penderitaan. Kebenaran tentang Penderitaan, Penyebabnya, Penghentiannya, dan Jalan Menuju Penghentian itu. Orang-orang melekat di sini. Jika orang harus mengatasi keragu-raguannya maka di situlah pokok permasalahannya. Setelah melihat bahwa hal ini hanyalah *rupa* dan *nama*, atau jasmaniah dan badaniah, yang ternyata bahwa mereka bukanlah makhluk, orang, "kita" atau "mereka". Mereka hanya mengikuti hukum alam.

Praktik kita adalah untuk mengetahui segala sesuatu dalam cara ini. Kita tidak memiliki kekuatan untuk sepenuhnya mengendalikan keadaan ini, kita bukanlah pemilik mereka. Berusaha untuk mengendalikan mereka hanya menyebabkan penderitaan, karena mereka tidak sepenuhnya di bawah kendali kita. Baik jasmani maupun batin, bukanlah pribadi atau yang lainnya. Jika kita mengetahui keadaan ini sebagaimana adanya maka kita melihat dengan jelas. Kita melihat kebenaran, kita menyatu

dengannya. Bagaimana melihat potongan besi panas yang telah dipanaskan dalam pembakaran. Semuanya panas. Apakah kita memegang di atas, di bawah, atau di sisi, semuanya panas. Tidak peduli di mana kita memegangnya, semuanya panas. Begitulah seharusnya kalian melihat segala sesuatu.

Biasanya ketika kita mulai berlatih kita ingin mencapai, memperoleh, mengetahui dan melihat, tetapi kita belum mengetahui apakah yang ingin kita capai atau ketahui. Pernah ada seorang murid saya yang praktiknya diganggu dengan kebingungan dan keragu-raguan. tetapi ia tetap berlatih, dan saya tetap memberinya petunjuk, sampai ia mulai menemukan sedikit kedamaian. Tetapi ketika akhirnya ia menjadi sedikit tenang ia terperangkap dalam keragu-raguannya lagi, dengan berkata, "Apa yang selanjutnya harus kukerjakan?" Nah! kebingungan muncul lagi. Ia berkata ia menginginkan kedamaian tetapi ketika ia mendapatkannya, ia tak menghendaknya, ia bertanya selanjutnya apa yang harus ia kerjakan!

Jadi di dalam praktik ini kita harus mengerjakannya dengan melepaskan. Bagaimana kita melepaskan? Kita melepaskan dengan melihat segala sesuatu dengan kelas. Ketahuilah sifat-sifat jasmani dan batin sebagaimana adanya. Kita bermeditasi untuk menemukan kedamaian, tetapi dengan melakukan ini kita melihat apa yang tidak tenang. Ini karena sifat batin adalah bergerak.

Ketika berlatih samadhi kita memutuskan perhatian kita pada keluar-masuknya napas di ujung hidung atau bibir atas. "Mengangkat" batin untuk memusatkannya disebut *vitakka*, atau "mengangkat". Ketika kita sudah "mengangkat" batin dan mantap pada satu obyek, ini disebut *vicara*, perenungan terhadap napas pada ujung hidung. Sifat *vicara* ini secara alamiah akan bercampur dengan perasaan-perasaan mental lainnya, dan kita mungkin berpikir bahwa batin kita tidak tenang, ia tidak mau mengendap, tetapi sesungguhnya ini hanya proses kerja dari *vicara* ketika ia bercampur dengan perasaan-perasaan lainnya. Apabila hal ini berjalan terlalu jauh pada arah yang salah, batin kita akan kehilangan ketenangan, maka selanjutnya kita harus menata batin sekali lagi, mengangkatnya pada obyek konsentrasi dengan *vitakka*. Segera setelah kita membangun perhatian kita, *vicara* akan mengambil alih, bercampur dengan berbagai macam perasaan mental lainnya.

Sekarang apabila kita melihat hal ini terjadi, pengertian kita yang masih lemah mungkin mengarahkan kita untuk berpikir: "Mengapa pikiranku selalu mengembara? Saya inginkan dia agar tenang/diam, mengapa ia tidak tenang?" Ini adalah berlatih dengan kemelekatan.

Sesungguhnya batin hanya mengikuti alamiahnya, tetapi kita berjalan dan menambahkan kegiatan dengan menginginkan batin untuk tenang, dan berpikir, "Mengapa ia tidak tenang?" Kebencian muncul dan kita menambahkannya pada yang lain-lainnya pula, memperbesar keragu-raguan kita, memperbesar penderitaan kita dan memperbesar kebingungan kita. Jadi jika ada *vicara*, renungkanlah berbagai kejadian dalam batin dengan cara ini, kita harus dengan cara bijaksana mempertimbangkan... "Ah, batin hanyalah seperti ini". Nah, di sana "Sesuatu Yang Mengetahui" sedang berbicara, berkata pada kalian untuk melihat segala sesuatu sebagaimana mereka adanya. Batin hanyalah seperti itu. Kita lepaskan hal itu dan batin akan menjadi tenang. Jika ia sudah tidak terpusat lagi sekali lagi kita angkat *vitakka*, dan segera ada ketenangan lagi. *Vitakka* dan *vicara* bekerjasama seperti ini. Kita menggunakan *vicara* untuk merenungkan berbagai sensasi/perasaan yang timbul. Ketika *vicara* secara berangsur-angsur terpecah maka sekali lagi kita "angkat" perhatian kita dengan *vitakka*.

Yang terpenting di sini adalah praktik kita pada titik ini harus dilakukan dengan melepaskan. Melihat proses *vicara* saling mempengaruhi dengan sensasi-sensasi batin, kita mungkin mengira bahwa batin bingung dan marah terhadap proses ini. Inilah sebab sesungguhnya. Kita tidak berbahagia hanya karena kita menginginkan batin menjadi tenang. Ini adalah penyebab pandangan salah. Seandainya kita memperbaiki pandangan kita sedikit saja, melihat kegiatan ini hanya sebagai sifat batin, ini saja cukup untuk mengatasi kebingungan. Ini disebut **melepaskan**.

Sekarang, jika kita tidak melekat, jika kita berlatih dengan melepaskan... melepas di dalam kegiatan dan kegiatan di dalam melepas... jika kita belajar berlatih seperti ini, maka *vicara* secara alamiah cenderung kurang berpengaruh. Jika batin kita berhenti terganggu, *vicara* akan cenderung untuk merenungkan Dhamma, karena jika kita tidak merenungkan Dhamma, batin akan kembali terganggu.

Jadi ada *vitakka* lalu *vicara*, *vitakka* lalu *vicara*, *vitakka* lalu *vicara* dan seterusnya, sampai *vicara* akhirnya menjadi lebih halus. Pada mulanya *vicara* pergi mengenbara ke berbagai tempat. Bilamana kita memahami hal ini hanya sebagai kegiatan batin, ia tak akan mengganggu kita kecuali jika kita melekat padanya. Ia bagaikan air yang mengalir. Jika kita terganggu, bertanya "Mengapa ia mengalir?" Maka tentu saja kita menderita. Jika kita mengerti bahwa air mengalir karena itu memang merupakan sifatnya maka tidak ada penderitaan. Begitulah *vicara*. Ada *vitakka*, lalu *vicara*, berinteraksi dengan sensasi-sensasi batin. Kita bisa menjadikan sensasi-sensasi ini sebagai obyek meditasi kita, menenangkan batin dengan memperhatikan sensasi-sensasi itu.

Jika kita mengetahui sifat alamiah batin seperti ini maka kita akan melepaskan, seperti membiarkan air mengalir. *Vicara* menjadi lebih halus. Mungkin batin cenderung merenungkan jasmani, atau kematian misalnya, atau beberapa pokok Dhamma lainnya. Jika pokok perenungan itu benar maka akan muncul perasaan gairah. Apakah perasaan gairah itu? Itu adalah *piti* (kegairahan). *Piti*, kegairahan, muncul. Ia bisa berwujud sebagai tegaknya bulu roma, rasa sejuk atau ringan. Batin terpesona. Inilah yang disebut *piti*. Ada pula kesenangan, *sukha*, datang dan perginya berbagai perasaan; dan *ekaggatarammana*, atau keterpusatan.

Sekarang jika kita berbicara berkenaan dengan konsentrasi (*jhana*) tingkat pertama, ia harus seperti ini: *vitakka*, *vicara*, *piti*, *sukha*, *ekaggata*. Lalu seperti apakah tingkat yang kedua? Karena batin menjadi semakin halus, maka *vitakka* dan *vicara* terasa menjadi relatif kasar, sehingga mereka diabaikan, hanya tersisa *piti*, *sukha* dan *ekaggata*. Ini merupakan sesuatu yang dikerjakan oleh batin sendiri, kita tidak perlu menerkannya, hanya sadarilah segala sesuatu sebagaimana adanya.

Setelah batin menjadi lebih halus, *piti* akhirnya disingkirkan dan hanya menyisakan *sukha* dan *ekaggata*, jadi kita memperhatikan itu. Ke manakah *piti* pergi? Ia tidak pergi ke manapun, itu hanya karena batin menjadi lebih halus sehingga ia membuang sifat-sifat yang terlalu kasar baginya. Apapun yang terlalu kasar ia buang, dan ia tetap membuang seperti itu sampai ia mencapai puncak kehalusan, yang di dalam buku diketahui sebagai *jhana* ke empat, tingkat penyerapan tertinggi. Di sini batin semakin membuang apapun yang menjadi terlalu kasar baginya, sampai di sana hanya tersisa *ekaggata* dan *upekkha*, keseimbangan. Tidak ada yang lebih lanjut, inilah batasnya.

Ketika batin mengembangkan tingkat-tingkat *samadhi* ia harus berlangsung dalam cara ini, tetapi hendaknya kita mengerti dasar-dasar dari praktik. Kita ingin membuat batin tenang tetapi ia tidak mau tenang; ini namanya berlatih atas dasar keinginan, tetapi kita tidak menyadarinya. Kita mempunyai keinginan untuk tenang. Batin sudah terganggu dan kita mengganggunya lebih jauh dengan menginginkan membuatnya tenang. Keinginan inilah penyebabnya. Kita tidak melihat bahwa keinginan untuk menenangkan batin adalah *tanha* (keinginan). Ini seperti menambah beban. Semakin banyak kita menginginkan ketenangan, semakin pikiran menjadi terganggu, sampai kita dapat melepaskannya. Kita selesai bertarung, setiap kali kita duduk dan bekerja keras dengan diri kita sendiri.

Mengapa begini? Karena kita tidak merenungkan kembali bagaimana kita sudah menyusun batin kita. Ketahuilah bahwa kondisi-kondisi batin hanyalah cara alamiah mereka sendiri. Apapun yang muncul, amati saja. Itu hanyalah sifat batin, ia tidak

berbahaya kecuali jika kita tidak mengetahui sifatnya. Ia tidak membahayakan jika kita melihat untuk apakah kegiatannya. Jadi kita berlatih dengan *vitakka* dan *vicara* sampai batin menjadi tenang, kita bergaul dengan mereka dan memahaminya.

Bagaimanapun, biasanya kita cenderung untuk mulai bertarung dengan mereka, karena sejak awal kita memutuskan untuk menenangkan batin. Begitu kita duduk, bentuk-bentuk pikiran datang mengganggu kita. Begitu kita mulai menyusun obyek meditasi, perhatian kita mengembara, batin pergi mengikuti semua bentuk pikiran, dengan berpikir bahwa bentuk-bentuk pikiran itu datang mengganggu kita, tetapi sesungguhnya persoalan muncul di sini, yaitu dari sangat menginginkan.

Jika kita melihat bahwa batin hanya berperilaku sesuai dengan sifatnya, bahwa wajar ia datang dan pergi seperti ini, dan jika kita tidak terlalu memperhatikannya, kita bisa mengetahui sifatnya yang tak jauh berbeda seperti anak kecil. Anak-anak tidak mengetahui dengan baik, mereka bisa mengatakan apa saja. Jika kita memahami mereka kita hanya membiarkannya berbicara, anak-anak memang berbicara seperti itu. Jika kita membiarkan seperti ini maka tidak ada gangguan dengan si anak. Kita bisa berbicara pada tamu kita tanpa terganggu, ketika si anak mengobrol dan bermain. Begitulah batin. Ia tidak berbahaya kecuali jika kita mencengkram dan merasa terganggu. Itulah penyebab gangguan yang sebenarnya.

Ketika *piti* muncul orang merasakan kesenangan yang tak dapat digambarkan, hanya mereka yang berpengalaman yang bisa mengerti. *Sukha* (kesenangan) muncul, dan disana juga ada sifat keterpusatan. Ada *vitakka*, *vicara*, *piti*, *sukha* dan *ekaggata*. Kelima sifat ini semua berkumpul pada satu tempat. Meskipun mereka merupakan sifat-sifat yang berbeda, mereka semua terkumpul pada satu tempat, dan kita bisa melihat mereka semua di sana, seperti melihat berbagai jenis buah di dalam satu mangkok. *Vitakka*, *vicara*, *piti*, *sukha* dan *ekaggata* —kita dapat melihat mereka semua dalam satu batin, semua dari kelima sifat itu. Seandainya orang bertanya, "Bagaimanakah *vitakka* di sana, bagaimanakah *vicara* di sana, bagaimanakah *piti* dan *sukha* di sana?" ...Sangatlah sulit untuk menjawabnya, seperti ketika mereka berkumpul di dalam batin kita akan melihat bagaimana mereka untuk diri kita sendiri.

Pada titik ini praktik kita menjadi sedikit istimewa. Kita pasti mempunyai ingatan dan kesadaran diri serta tidak tersesat. Mengetahui segala sesuatu seperti apa adanya. Inilah tingkatan-tingkatan meditasi, kemampuan dari batin. Jangan ragukan apapun berkenaan dengan praktik. Bahkan seandainya kalian ditelan bumi atau melayang di udara, atau bahkan "mati" saat hidup, jangan ragukan itu. Apapun sifat-sifat batin yang muncul, tetaplh mengetahuinya. Inilah dasar kita memiliki *sati*, ingatan dan

sampajañña, kesadaran diri; apakah sedang berdiri, berjalan, duduk atau berbaring. Apapun yang muncul, biarkanlah, jangan terpaku padanya. Apakah ia menyenangkan atau tidak menyenangkan, kebahagiaan atau penderitaan, keraguan atau kepastian, renungkanlah dengan *vicara* dan ukurlah hasil dari sifat-sifat itu. Jangan berusaha untuk menamai segala sesuatu, cukup kita ketahui saja. Sadarilah bahwa semua yang muncul di dalam batin hanyalah sensasi-sensasi. Mereka bersifat sementara. Mereka muncul, bertahan dan lenyap. Begitulah mereka semua, mereka tidak mempunyai pribadi atau diri, mereka bukanlah "kita" maupun "mereka". Mereka tidaklah berharga untuk dilekati, yang manapun.

Apabila kita melihat semua *rupa* dan *nama* (*Rupa* —obyek-obyek materi atau jasmani; *nama* —obyek-obyek bukan materi atau batin, unsur pokok dari jasmani dan batin suatu makhluk.) dalam cara ini dengan kebijaksanaan, maka kita akan melihat cara ini dengan kebijaksanaan, maka kita akan melihat jejak-jejak yang lama. Kita akan melihat kesementaraan dari batin, kesementaraan dari jasmani, kesementaraan dari kebahagiaan, kesementaraan dari penderitaan, cinta, dan benci. Mereka semuanya tidak kekal. Melihat ini, batin menjadi bosan; bosan terhadap jasmani dan batin, bosan terhadap segala sesuatu yang muncul dan lenyap serta bersifat sementara. Ketika batin merasa kecewa, ia akan mencari jalan keluar dari semua hal itu. Ia tidak ingin lagi melekat pada segala sesuatu, ia melihat kekurangan dari dunia ini dan kekurangan dari kelahiran ini.

Ketika batin melihat seperti ini, ke manapun kita pergi, kita melihat *anicca* (kesementaraan), *dukkha* (ketidak- sempurnaan), dan *anatta* (ketanpa-pemilikan). Tidak ada yang tersisa untuk dipertahankan. Apakah kita pergi untuk duduk di bawah pohon, di puncak gunung atau di kedalaman lembah, kita bisa mendengarkan ajaran Sang Buddha. Semua pohon akan tampak satu, semua makhluk terlihat satu, tidak ada yang istimewa tentang mereka. Mereka muncul, bertahan sejenak, tua, lalu mati.

Dengan demikian kita melihat dunia dengan lebih jelas, melihat jasmani dan batin ini dengan lebih lebih jelas. Mereka menjadi lebih jelas di bawah sinar kesementaraan, lebih jelas di bawah sinar ketidak- sempurnaan, dan lebih jelas di bawah sinar ketanpa-pemilikan. Jika orang terlalu terikat mereka akan menderita. Beginilah cara munculnya penderitaan. Jika kita melihat jasmani dan batin hanya sebagai apa adanya maka tidak ada penderitaan yang muncul, karena kita tidak terikat pada mereka. Kemanapun kita pergi, kita akan mempunyai kebijaksanaan. Bahkan melihat sebatang pohon pun kita bisa mempertimbangkannya dengan kebijaksanaan. Melihat rumput dan berbagai serangga akan menjadi makanan bagi perenungan.

Jika semua direnungkan dalam cara seperti itu maka mereka akan jatuh pada perahu yang sama. Mereka semua adalah Dhamma, mereka tanpa kecuali bersifat sementara. Inilah kebenaran, inilah Dhamma yang sejati, inilah yang pasti. Bagaimana ia pasti? Ia pasti di dalam hal bahwa dunia adalah dalam cara itu, dan tidak pernah bisa menjadi sebaliknya. Tidak ada yang lebih daripada itu. Jika kita bisa melihat dengan cara ini maka kita sudah menyelesaikan perjalanan kita.

Dalam agama Buddha, berkenaan dengan pandangan, dikatakan bahwa dengan merasa bahwa kita lebih bodoh daripada yang lain adalah tidak benar; merasa bahwa kita sama dengan yang lain adalah tidak benar; dan merasa bahwa kita lebih baik daripada yang lain adalah tidak benar... Karena tidak ada "kita". Begitulah adanya, kita harus mencabut kesombongan.

Ini disebut *lokavidu* —memahami dunia dengan jelas sebagaimana adanya. Jika kita melihat kebenaran, batin akan mengetahui dirinya secara lengkap dan akan memotong sebab penderitaan. Jika tidak ada sebabnya lagi, hasilnya tidak bisa muncul. Beginilah cara praktik kita harus berlanjut.

Dasar-dasar yang perlu kita kembangkan adalah: yang pertama, harus lurus dan jujur; yang kedua, waspada terhadap perbuatan salah; yang ketiga, memiliki sifat rendah-hati di dalam hati, menyendiri dan puas dengan yang sedikit. Jika kita puas dengan yang sedikit berkenaan dengan ucapan dan hal-hal lainnya, kita akan mengerti diri kita sendiri, kita tidak akan hanyut di dalam kebingungan. Batin akan memiliki landasan *sila*, *samadhi*, dan *pañña*.

Oleh karena itu para pelaksana Sang Jalan tidak boleh ceroboh. Meskipun jika kalian benar, janganlah ceroboh. Jika kalian salah, jangan ceroboh. Jika semua berjalan lancar atau kalian merasa berbahagia, janganlah ceroboh. Mengapa saya katakan "jangan ceroboh"? Karena semua hal itu tidak pasti. Perhatikan mereka seperti demikian. Jika kalian mendapat kedamaian biarkanlah rasa damai itu. Kalian mungkin sangat ingin mengikutinya tetapi kalian harus mengetahui kebenaran tentang hal itu, begitu pula halnya dengan sifat-sifat yang tidak menyenangkan.

Praktik batin ini bergantung pada setiap orang. Guru hanya menerangkan cara untuk melatih batin, karena batin itu berada di dalam setiap orang. Kita tahu apa yang ada di dalam, tak ada seorangpun yang bisa mengetahui batin kita sebaik yang kita bisa. Praktik ini memerlukan kejujuran semacam itu. Kerjakan dengan benar, jangan kerjakan dengan setengah hati. Ketika saya mengatakan "kerjakan dengan benar", apakah itu berarti kalian harus menghabiskan tenaga kalian? Tidak, kalian tidak perlu

menghabiskan tenaga kalian, karena praktik itu dikerjakan di dalam batin. Jika kalian mempunyai *sati* dan *sampajañña*, kalian dapat melihat kebajikan dan keburukan di dalam diri kalian. Jika kalian mengetahui hal ini maka kalian akan mengetahui praktiknya. Kalian tidak perlu banyak. Hanya gunakanlah norma praktik untuk merenungkan di dalam diri kalian sendiri.

Bab 6

Banjir Nafsu

Kamogha... banjir nafsu: (kita) tenggelam di dalam penglihatan-penglihatan, di dalam suara-suara, di dalam bebauan, di dalam rasa-rasa kecapan, di dalam sentuhan-sentuhan jasmani. (Kita) tenggelam karena kita hanya melihat pada yang di luar, kita tidak melihat ke dalam diri kita. Orang-orang tidak melihat pada diri mereka sendiri, mereka hanya melihat kepada orang-orang lainnya. Mereka dapat melihat setiap orang yang lain tetapi mereka tidak dapat melihat diri mereka sendiri. Sebenarnya hal itu tidaklah sulit dilakukan, hanya saja orang-orang tidak mencobanya dengan sungguh-sungguh.

Sebagai contoh misalnya, melihat kepada seorang wanita cantik. Apa yang terjadi pada diri anda? Begitu anda melihat wajahnya, anda melihat keseluruhannya pula. Apakah demikian? Cobalah lihat ke dalam batin. Apakah sebenarnya yang suka melihat seorang wanita itu? Begitu mata melihat hanya yang sedikit, batin sudah langsung melihat keseluruhan lainnya. Mengapa ia begitu cepat?

Itu karena anda tenggelam di dalam air! Anda sedang tenggelam, anda memikirkannya, mengkhayalkannya, dan melekat kepadanya. Itu mirip seperti menjadi seorang budak... seseorang lainnya yang menguasai diri anda. Ketika mereka menyuruhmu duduk, anda harus duduk, ketika mereka menyuruhmu berjalan, anda harus berjalan... anda tidak dapat membantah mereka karena anda adalah budak mereka. Diperbudak oleh nafsu-nafsu adalah juga sama. Tak peduli bagaimana kerasnya anda berusaha, anda tampaknya tidak dapat melepaskannya. Dan jika anda mengharapkan orang lain untuk melakukannya untuk anda, anda benar-benar masuk ke dalam masalah. Anda harus melepaskannya untuk diri anda sendiri.

Oleh karena itulah Sang Buddha menyerahkan latihan Dhamma, untuk mengatasi penderitaan kepada kita. **Nibbana** (Nibbana —Keadaan terbebasnya dari semua keadaan yang berkondisi.), contohnya. Sang Buddha telah tercerahkan dengan sepenuhnya, tetapi mengapa Beliau tidak menggambarkan nibbana dengan mendetail? Mengapa Beliau hanya berkata bahwa kita harus berlatih dan menemukan sendiri hal tersebut bagi kita? Mengapa demikian? Tidak haruskah Beliau menjelaskan seperti apa nibbana itu?

"Latihan yang dilakukan oleh Sang Buddha, mengembangkan kesempurnaan-kesempurnaan selama berkalpa-kalpa demi semua makhluk, lalu mengapa Beliau tidak menjelaskan *nibbana* agar mereka semua dapat melihatnya dan menuju ke sana pula?" Sebagian orang berpikir seperti begini. "Jika Sang Buddha benar-benar mengetahuinya maka Ia akan mengatakannya kepada kita. Mengapa Ia mesti merahasiakan sesuatu?"

Sebenarnya pikiran-pikiran semacam itu adalah salah. Kita tidak dapat melihat Kesunyataan dengan cara itu. Kita harus berlatih, kita harus mengusahakannya sendiri, untuk dapat melihat. Sang Buddha hanya menjelaskan cara untuk mengembangkan kebijaksanaan, hanya itu. Beliau mengatakan bahwa kita sendirilah yang harus berlatih. Siapapun yang mau berlatih, ia akan mencapai tujuan.

Tetapi jalan yang Sang Buddha ajarkan itu berlawanan dengan kebiasaan-kebiasaan kita. Untuk hidup sederhana, untuk mengendalikan diri... kita sesungguhnya tidak menyukai hal-hal ini, sehingga kita berkata, "Tunjukkanlah kepada kami jalan, tunjukkanlah kami jalan ke nibbana, agar orang-orang yang suka gampangnya, seperti kami ini, dapat pergi ke sana juga". Sama pula halnya dengan kebijaksanaan. Sang Buddha tidak dapat menunjukkan kebijaksanaan kepadamu, itu bukanlah sesuatu yang dapat dengan mudah dibawa-bawa. Sang Buddha dapat menunjukkan cara untuk mengembangkan kebijaksanaan, tetapi apakah anda mengembangkannya banyak atau sedikit, itu tergantung pada tiap-tiap individu. Jasa kebaikan dan timbunan kebajikan dari orang-orang adalah berbeda-beda.

Lihat saja pada obyek material, seperti patung-patung singa-kayu di depan aula ini. Orang-orang datang dan melihat pada patung-patung itu dan tampaknya tidak sepekat dengan apa yang dikatakan oleh salah satu orang, "Oh, betapa cantiknya", sementara yang lain berkata, "Oh betapa menyeramkan!" ini adalah satu singa, yang dapat dinilai cantik dan buruk. Contoh ini cukup untuk menjelaskannya.

Oleh karena itu, perealisasiannya Dhamma kadang-kadang lambat, kadang-kadang cepat. Sang Buddha dan para muridNya, semuanya sama dalam hal berlatih bagi mereka sendiri; tetapi meskipun demikian mereka tetap bergantung kepada guru-guru mereka untuk menasihati mereka dan memberi mereka teknik-teknik dalam berlatih.

Sekarang, bila kita mendengar uraian Dhamma, kita mungkin ingin mendengarnya sampai semua keraguan kita lenyap, tetapi keragu-raguan tersebut tidak pernah dapat tuntas lenyap hanya dari mendengar (Dhamma) saja. Keraguan tidaklah semata-mata dapat diatasi dengan cara mendengar atau berpikir, tetapi kita pertama-tama harus membersihkan batin kita. Untuk membersihkan batin berarti memperbaiki latihan kita.

Tak peduli berapa banyak atau berapa lama kita telah mendengar kepada uraian atau khotbah-khotbah guru kita tentang kebenaran, kita tidak dapat mengetahui atau melihat kebenaran tersebut hanya dari mendengar. Jika kita melakukan hal seperti itu, maka itu hanya akan menjadi suatu perkiraan atau terkaan saja.

Namun meskipun hanya dari mendengar kepada Dhamma itu saja tidak menuntun kepada perealisasi, itu tetap bermanfaat. Ada satu kisah pada masa Sang Buddha, di mana seseorang merealisasi Dhamma bahkan merealisasi tingkat tertinggi-Arahat, ketika sedang mendengarkan uraian Dhamma. Tetapi orang-orang seperti itu adalah orang-orang yang telah tinggi perkembangan batinnya, batin mereka telah mengerti akan beberapa penguasaan. Itu sama seperti sebuah bola. Ketika sebuah bola dipompa dengan udara, ia mengembung. Sekarang udara yang ada di dalam bola tersebut saling mendesak untuk keluar, tetapi tidak ada lubang baginya untuk keluar. Begitu ada jarum yang menusuk bola tersebut, udara di dalam bola tersebut keluar dengan cepat.

Sama halnya dengan ini. Batin-batin dari murid-murid yang langsung mencapai pencerahan ketika mendengar kepada Dhamma, adalah sama seperti demikian. Sejauh tidak ada katalisator yang dapat menyebabkan reaksi dari 'tekanan' ini di dalam mereka, itu sama seperti sebuah bola. Batin belum terbebas dikarenakan oleh hal kecil yang menghalangi kebenaran. Begitu mereka mendengar uraian Dhamma dan ia mengenai titik yang tepat, maka kebijaksanaan muncul. Mereka dengan seketika mengerti, dengan seketika dapat melepas, dan merealisasi kebenaran Dhamma. Demikianlah jalannya. Cukup mudah. Sang Batin meluruskan dirinya sendiri. Ia berubah, atau berbelok, dari satu pandangan ke pandangan lainnya. Anda dapat saja mengatakan bahwa itu adalah jauh, atau anda dapat mengatakan itu sangat dekat.

Ini adalah sesuatu yang harus kita lakukan bagi diri kita sendiri. Sang Buddha hanya mampu memberikan teknik-teknik atau cara-cara bagaimana untuk mengembangkan kebijaksanaan, dan demikian juga dengan guru-guru zaman sekarang. Mereka memberikan uraian-uraian/khotbah-khotbah Dhamma, mereka membicarakan tentang kebenaran, tetapi tetap mereka tidak dapat menjadikan kebenaran tersebut menjadi milik kita. Mengapa tidak dapat? Karena ada sebuah 'film' yang mengaburkannya. Anda dapat mengatakan bahwa kita telah tenggelam di dalam banjir. **Kamogha** —'banjir' nafsu. **Bhavogha** —'banjir' dumadi.

'Dumadi' (**bhava**) berarti 'alam kelahiran'. Nafsu-nafsu ragawi lahir pada penglihatan-penglihatan, suara-suara, rasa-rasa kecapan, bebauan, perasaan-perasaan, dan pikiran-pikiran, yang mengidentifikasi diri dengan hal-hal ini. Batin mencengkeram dengan cepat dan ia melekat kepada nafsu-nafsu ragawi tersebut.

Sebagian 'pencari kebenaran' merasa bosan, merasa tak sanggup, lelah terhadap latihan, dan malas. Anda tidak harus melihat sangat jauh, cukup lihat pada bagaimana orang-orang tampaknya tidak dapat memelihara Dhamma di dalam batinnya, dan seandainya mereka dimarahi, mereka akan mengingatnya sampai bertahun-tahun. Mereka mungkin mendapat marah (dimarahi) pada awal masa Retret, dan bahkan sesudah selesai masa retret, mereka masih belum melupakannya. Dalam seluruh hidupnya, mereka tetap tidak mau melupakannya jika itu tertanam cukup dalam.

Tetapi bila itu terhadap ajaran Sang Buddha, yang menyuruh kita untuk hidup sederhana, untuk dapat mengendalikan diri, dan berlatih dengan bersungguh-sungguh... mengapa orang-orang tidak mengingat hal ini di dalam hati mereka? Mengapa mereka dengan mudah melupakan hal-hal ini? Anda tidak perlu melihat jauh-jauh, cukup lihat pada latihan kita di sini. Sebagai contoh, aturan-aturan yang telah ditetapkan, seperti: sehabis makan, saat mencuci mangkuk, jangan mengobrol! Bahkan hal ini tampaknya terlalu sulit untuk dilakukan. Meskipun kita tahu bahwa mengobrol itu adalah tidak bermanfaat dan dapat menyeret kita kepada kenafsuan... orang-orang tetap suka bicara. Dalam pembicaraan itu, sebentar saja mereka sudah mulai tidak setuju dan akhirnya menjadi berbeda pendapat dan bercekcok. Tidak ada yang lebih lagi daripada ini.

Orang-orang tampaknya belum mau melakukan usaha yang cukup untuk itu. Mereka mengatakan bahwa mereka ingin melihat Dhamma, tetapi mereka ingin melihatnya dengan ketentuan/syarat-syarat mereka sendiri, mereka tidak ingin untuk mengikuti jalannya latihan tersebut. Itulah sejauh ini yang mereka lakukan. Semua aturan latihan ini adalah alat-alat yang berguna untuk dapat menembus dan melihat Dhamma, tetapi orang-orang tidak berlatih sesuai dengan aturan.

Untuk mengatakan 'latihan yang senyatanya' atau 'latihan yang bersemangat' tidaklah perlu berarti anda harus mengeluarkan seluruh energi, tetapi cukup berikan sedikit usaha ke dalam batinmu, membuat (sedikit) usaha terhadap semua perasaan yang timbul, khususnya terhadap perasaan-perasaan yang terbenam dalam kenafsuan. Mereka-mereka ini adalah musuh-musuh kita.

Tetapi orang-orang tampaknya tidak dapat melakukannya. Setiap tahun, menjelang saat hari terakhir masa retret, mereka menjadi semakin payah/memburuk keadaannya. Beberapa bhikkhu telah mencapai batas dari kesabaran mereka, 'tidak sabar lagi'. Semakin mendekati hari terakhir retret, semakin memburuk kondisi mereka, mereka tidak konsisten (mantap) lagi dalam latihan. Saya mengatakan tentang hal ini tiap tahun tapi tampaknya orang-orang tidak mengingatnya. Kami menetapkan aturan-aturan tertentu dan belum sampai setahun itu sudah diabaikan. Begitu hampir selesai retret,

sudah mulai terjadi: obrolan-obrolan, kumpul-kumpul, dan sebagainya. Semuanya menjadi hancur. Inilah kecenderungan-kecenderungan yang terjadi.

Mereka benar-benar tertarik dengan latihan haruslah memikirkan mengapa hal ini terjadi. Ini karena orang-orang tidak melihat akibat-akibat yang merugikan dari hal-hal ini.

Bilamana kita telah diterima dalam kebhikkhuan, kita hidup dengan sederhana. Meskipun mereka yang telah melepaskan jubahnya dan pergi ke garis depan di mana peluru-peluru terbang melewati mereka setiap hari, mereka lebih suka itu seperti demikian. Mereka benar-benar ingin pergi. Bahaya ada di sekeliling mereka tetapi toh mereka bersiap-siap untuk pergi. Mengapa mereka tidak melihat bahaya tersebut? Mereka siap mati oleh senjata tetapi tak seorang pun yang ingin mati karena mengembangkan kebajikan/sila. Dengan melihat pada hal ini saja sudah cukup... itu karena mereka diperbudak; tidak ada yang lainnya mengertikan hal ini dan engkau akan mengetahui tentang semuanya. Orang-orang tidak melihat bahaya.

Ini benar-benar mencengangkan, bukan? Anda pikir mereka dapat melihat ini tetapi nyatanya mereka tidak dapat. Jika mereka tidak dapat melihatnya juga, maka tidak ada jalan keluar bagi mereka. Mereka diharuskan untuk berputar terus di dalam lingkaran **Samsara**. Inilah kejadiannya. Hanya dengan membicarakan masalah yang sederhana seperti ini, kita sudah mulai dapat mengerti.

Jika seandainya anda bertanya kepada mereka, "Mengapa engkau lahir?" mereka akan menemui banyak kesulitan dalam menjawab; itu karena mereka tidak dapat melihat atau memahaminya. Mereka tenggelam di dalam dunia nafsu inderawi dan tenggelam dalam dumadi (**bhava**) (Kata bahasa Thai untuk "bhava" adalah 'pop', yang merupakan istilah umum bagi pendengar khotbah Ajahn Chah. Ini umumnya dipahami dengan arti 'alam dari kelahiran-kembali'; pemakaian istilah ini di sini oleh Ajahn Chah adalah sedikit tidak biasa, yang maksudnya menekankan pemakaian yang lebih praktis daripada istilah tersebut.). Bhava adalah alam kelahiran, tempat lahir kita. Untuk mudahnya, dari manakah makhluk-makhluk lahir? Bhava adalah kondisi awal dari kelahiran. Dimana kelahiran terjadi, di situlah bhava.

Sebagai contoh, andaikata kita mempunyai kebun pohon apel yang benar-benar kita sukai. Itulah "**bhava**" bagi kita jika kita tidak merenungkannya dengan kebijaksanaan. Bagaimana caranya? Andaikata kebun buah kita itu berisi seratus atau seribu pohon apel... tak peduli jenis pohon apapun yang ada, apabila kita menganggap mereka sebagai pohon-pohon 'milik kita'.... maka nanti kita akan 'lahir' sebagai 'cacing'

pada setiap batang pohon tersebut. Kita dengan cepat menuju ke setiap pohon meskipun badan kita masih ada di dalam rumah; kita mengirim 'alat-alat peraba/tentakel' kepada setiap pohon tersebut.

Sekarang, bagaimana kita dapat mengetahui bahwa itu adalah bhava? Itu adalah bhava (alam/biang dari suatu eksistensi) karena kemelekatan kita kepada pemikiran bahwa pohon-pohon itu adalah milik kita, bahwa kebun buah itu adalah milik kita. Jika misalnya ada orang lain datang membawa kapak dan menebang salah satu pohon tersebut, maka si pemilik yang berada di dalam rumah, ikut 'mati' bersama pohon tersebut. Dia menjadi sangat marah, dan merasa harus pergi untuk menyelesaikan masalah tersebut, untuk berkelahi dan bahkan mungkin untuk membunuhnya, pertengkaran itu adalah 'kelahiran'. 'Bidang/alam dari kelahiran' tersebut adalah kebun buah itu yang kita lekati sebagai milik kita. Kita 'lahir' tepat pada titik di mana kita menganggap mereka sebagai milik kita, lahir dari "**bhava**" tersebut. Meskipun jika kita mempunyai seribu pohon apel, jika seandainya seseorang menebang hanya satu, itu akan seperti memotong pemiliknya.

Apapun yang kita lekati, tepat di sana kita lahir, kita eksis tepat di sana. Kita lahir segera ketika kita 'mengetahui'. Ini adalah 'mengetahui' yang melalui ketidaktahuan: kita mengetahui bahwa seseorang telah menebang salah satu pohon kita. Tetapi kita tidak tahu bahwa pohon-pohon itu adalah sebenarnya bukan milik kita. Inilah yang dikatakan dengan 'mengetahui lewat tidak-mengetahui'. Kita terikat untuk dilahirkan ke dalam "**bhava**" tersebut.

Vatta, roda dari keadaan yang berkondisi, berjalan seperti ini. Orang-orang melekat kepada bhava, mereka tergantung kepada bhava. Jika mereka mengharapkan bhava, ini adalah kelahiran. Selama kita belum dapat melepaskan, kita menempel pada jejak dari samsara, berputar terus seperti sebuah roda. Lihatlah pada hal ini, renungkanlah ini. Apapun yang kita lekati sebagai kita atau milik kita, di sanalah tempat bagi suatu kelahiran.

Di sana pasti ada bhava (suatu bidang/tempat/alam dari kelahiran), sebelum terjadinya suatu kelahiran. Oleh karena itu Sang Buddha berkata, apapun yang engkau miliki, jangan 'memilikinya'. Biarkan ia apa adanya tetapi jangan jadikan itu sebagai milikmu. Anda harus mengerti kata 'memiliki' dan 'jangan memiliki' ini; mengetahui kesunyataan/kebenaran mereka, jangan terseret dalam penderitaan.

Tempat dari mana kita lahir; anda ingin kembali ke sana dan dilahirkan kembali, benar tidak? Kalian semua para bhikkhu dan samanera, tahukah kalian dari mana

tempat kalian lahir? Kalian ingin kembali ke sana, bukan? Tepat di sana, lihatlah hal ini. Semua dari kalian sudah bersiap-siap. Semakin dekat kita pada hari terakhir retreat ini, semakin kalian bersiap-siap untuk kembali dan lahir lagi di sana.

Sungguh, anda akan berpikir bahwa orang-orang dapat menghargai hal itu, hidup di dalam perut/rahim seseorang. Bagaimana tidak nyamannya itu? Coba lihat, hanya tinggal di dalam kuti cukup satu hari saja. Tutup semua pintu dan jendela maka anda akan kekurangan nafas. Bagaimana lalu dibandingkan dengan berbaring di dalam perut seseorang selama 9 atau 10 bulan? Pikirkanlah tentang hal ini.

Orang-orang tidak melihat kekurangan dari benda-benda/hal-hal. Tanyakan kepada mereka mengapa mereka hidup, atau mengapa mereka dilahirkan, dan mereka tidak dapat menjawabnya. Apakah anda semua masih ingin untuk kembali ke dalam perut lagi? Mengapa? Itu seharusnya sudah jelas/nyata, tetapi kalian tidak dapat melihatnya? Apa yang kalian lekati, apa yang kalian gantungi? Pikir-pikirkanlah untuk dirimu sendiri.

Itulah bhava. Akarnya tepat ada di sana, ia berputar di sekitar sana. Sang Buddha mengajarkan untuk merenungkan titik ini. Orang-orang berpikir tentang hal ini tetapi tetap masih belum dapat melihat/mengerti. Mereka semua sudah bersiap-siap untuk kembali ke sana lagi. Mereka tahu bahwa akan tidak begitu menyenangkan berada di sana, tetapi toh mereka tetap ingin menempelkan kepala mereka di sana, menaruh leher mereka di dalam jeratannya sekali lagi. Meskipun mereka mungkin tahu bahwa jeratan ini benar-benar tidak mengenakan, mereka tetap ingin menaruh kepala mereka di sana. Mengapa mereka tidak mengerti ini? Ini adalah di mana kebijaksanaan datang, di mana kita harus merenungkannya.

Bila saya berbicara seperti ini, orang-orang berkata, "Jika itu masalahnya maka setiap orang harus menjadi bhikkhu... dan kemudian bagaimana dunia ini akan dapat berfungsi?" Anda tidak akan pernah mendapati setiap orang menjadi bhikkhu, jadi tidak usah kuatir. Dunia ini ada karena adanya makhluk-makhluk yang matanya tertutup debu/batinnya bernoda, jadi ini bukanlah masalah yang sepele.

Saya mulanya menjadi samanera pada usia 9 tahun. Saya mulai berlatih sejak saat itu. Tetapi pada masa-masa itu saya tidak benar-benar mengetahui tentang apa semua ini. Saya menjadi mengerti ketika saya telah menjadi seorang bhikkhu. Sejak menjadi seorang bhikkhu saya menjadi sangat hati-hati. Kesenangan-kesenangan inderawi yang digemari oleh orang-orang tampaknya tidak terlalu menarik bagi saya. Saya melihat penderitaan di dalamnya. Sama seperti melihat sebuah pisang yang enak yang saya tahu sangat manis rasanya tetapi yang juga saya tahu itu beracun. Tak peduli bagaimanapun

manis atau menariknya ia, jika saya memakannya maka saya akan mati. Setiap saya merenungkan dalam cara ini... setiap kali saya ingin memakan buah pisang tersebut, saya akan melihat 'racun' tertanam di dalamnya. Dengan demikian akhirnya saya dapat mengusir ketertarikan saya terhadap hal-hal tersebut. Sekarang, pada usia saya sekarang ini, hal-hal semacam itu sama sekali tidak menggoda lagi.

Sebagian orang tidak melihat 'racun' tersebut; sebagian melihatnya tetapi tetap ingin mencoba keberuntungan mereka. "Jika tanganmu terluka janganlah menyentuh racun, ia akan meresap ke dalam lukamu".

Berbicara tentang nafsu inderawi, itu sulit untuk ditaklukkan. Sungguh-sungguh sulit untuk melihat dia sebagaimana adanya. Kita harus menggunakan alat-alat yang amat canggih. Anggaplah kesenangan-kesenangan inderawi itu seperti memakan daging yang mana ia akan tersangkut di gigimu. Sebelum anda habis makan, anda harus mencari tusuk-gigi untuk mengeluarkannya. Saat daging tersebut keluar, anda merasa sedikit enak/lega, sehingga mungkin anda berpikir bahwa anda tidak akan memakan daging lagi. Tetapi ketika anda melihatnya lagi, anda tidak dapat menahan diri lagi. Anda makan (lebih banyak) lagi dan ia menyangkut lagi. Ketika ia menyangkut, anda harus mencabutnya keluar lagi, yang memberikan sedikit rasa enak/lega lagi, hingga anda makan lebih banyak daging lagi... Itulah semua yang terjadi padanya. Kesenangan-kesenangan inderawi adalah persis seperti ini, tidak lebih baik dengan ini. Ketika serpihan daging menyangkut di gigi, anda merasa tidak enak/sakit. Anda mengambil tusuk-gigi dan mencongkelnya keluar dan merasakan sedikit lega. Tidak ada yang lebih pada itu daripada nafsu-nafsu inderawi ini... Tekanan tersebut menekan dan menekan hingga anda melepaskannya sedikit... Oh! Begitulah rasanya. Saya tidak tahu tentang apa saja semua kerepotan itu.

Saya tidak mempelajari hal-hal ini dari siapapun juga, hal-hal tersebut muncul pada diri saya dalam latihan saya. Saya duduk dalam meditasi dan merenungkan kesenangan inderawi itu seperti sebuah sarang semut merah (Keduanya, baik semut-semut merah maupun telur-telurnya, digunakan sebagai makanan di Timur-Laut Thailand. Sehingga penyerangan terhadap sarang mereka bukanlah hal yang asing). Seseorang mengambil sebatang kayu dan menyodok sarang tersebut hingga semut-semutnya keluar, merayap turun melalui kayu itu dan menuju ke muka orang itu, menggigit mata dan hidung orang tersebut. Dan mereka tetap masih belum melihat mereka sedang dalam kesulitan.

Bagaimanapun, itu bukanlah sesuatu yang di luar kemampuan kita. Dalam ajaran Sang Buddha, dikatakan bahwa jika kita telah melihat bahaya dari sesuatu, tak peduli bagaimana baiknya itu tampaknya, kita harus mengetahui bahwa itu membahayakan.

Apapun yang belum kita lihat bahayanya, kita berpikir ia baik. Jika kita belum melihat bahaya dari benda-benda, kita tidak dapat melepaskannya.

Pernahkah anda mengamatinya? Tak peduli bagaimana kotornya itu, orang-orang tetap senang padanya. Jenis dari 'kerja' ini tidaklah bersih, tetapi meskipun anda tidak membayar orang-orang untuk melakukannya, mereka dengan senang hati rela melakukannya. Terhadap jenis pekerjaan kotor lainnya, meskipun jika anda membayar dengan bayaran yang tinggi, orang-orang tidak mau melakukannya. Itu juga bukan karena hal tersebut adalah pekerjaan yang bersih, itu adalah pekerjaan yang kotor. Tetapi mengapa orang-orang menyukainya? Bagaimana anda dapat mengatakan bahwa orang-orang tersebut adalah pintar bila mereka berperilaku seperti ini? Coba pikirkan.

Pikirkanlah hal ini dengan cermat. Jika anda benar-benar ingin berlatih, anda harus memahami perasaan anda. Sebagai contoh, di antara para bhikkhu, samanera, atau umat awam, kepada siapa seharusnya kalian bergaul? Jika kalian bergaul/berkumpul dengan orang yang suka bicara banyak, mereka menyebabkan kalian bicara banyak juga.

Orang-orang suka berkumpul dengan mereka yang suka mengobrol banyak dan membicarakan hal-hal yang tidak karuan. Mereka bisa duduk dan mendengarkannya selama berjam-jam. tetapi bila itu adalah mendengar Dhamma, pembicaraan tentang latihan, tak banyak yang akan didengar. Seperti bila memberikan percakapan Dhamma: Begitu saya mulai berkata... 'Namo Tassa Bhagavato'... (Baris pertama dari kata-kata penghormatan dalam tradisi Pali, disebutkan sebelum memulai suatu percakapan Dhamma resmi. 'Evam' adalah kata pali untuk mengakhiri suatu percakapan/khotbah Dhamma.) mereka semua mulai mengantuk. Mereka tidak berminat pada percakapan ini sama sekali. Ketika saya telah sampai pada 'Evam', mereka semua membuka mata dan terjaga. Setiap kali ada percakapan Dhamma, orang-orang pada mengantuk. Bagaimana mereka dapat memperoleh manfaatnya dari ini kalau begitu?

Ini adalah kesempatan kalian, sekarang kalian telah ditahbiskan. Hanya ada satu kesempatan ini, jadi perhatikanlah baik-baik. Lihatlah pada benda-benda/hal-hal dan pertimbangkan jalan mana yang akan kalian pilih. Kalian sekarang bebas. Kemana kalian akan pergi dari situ? Kalian sedang berdiri di persimpangan jalan antara jalan keduniawian dan jalan Dhamma. Jalan mana yang akan kalian pilih? Inilah saatnya untuk memutuskan. kalian sendirilah yang membuat pilihannya. Jika kalian dibebaskan, itu adalah pada titik ini.

Bab 7

Di Keggelapan Malam

LIHATLAH KETAKUTAN MU... Suatu hari, ketika malam menjelang, tiada yang lainnya... Jika saya berunding dengan diri sendiri, saya tak akan pernah pergi, jadi saya mengajak seorang *pa-kow* dan pergi.

"Jika tiba saatnya mati maka biarlah mati. Jika pikiranku bandel dan bodoh maka biarlah ia mati..." begitulah saya memikirkan untuk diri sendiri. Sesungguhnya di dalam hati saya tidak ingin pergi tetapi saya paksakan diri". Bila demikian keadaannya, lalu jika kamu tunggu sampai semuanya beres maka kamu tak akan pernah pergi. Kapan kamu akan melatih dirimu?" Oleh karena itu saya pergi juga.

Sebelumnya saya tidak pernah tinggal di tanah perkuburan. Ketika saya sampai di sana, tiada kata-kata yang bisa menggambarkan perasaan saya. Si *pa-kow* ingin berada di samping saya tetapi tidak saya berikan. Saya menyuruhnya diam di kejauhan. Sebenarnya saya ingin dia berada di dekat saya untuk menemani, tetapi tidak saya lakukan. Saya biarkan ia pergi, kalau tidak saya akan mengharapkan dukungannya.

"Jika saya begitu takut maka biarlah saya mati malam ini".

Saya takut, tetapi saya tertantang. Bukannya saya tidak takut, tetapi saya punya semangat. Bagaimanapun juga toh akhirnya kita harus mati.

Ketika hari mulai gelap saya mendapat kesempatan, yaitu orang-orang datang membawa sesosok jenazah. Beruntunglah saya! Saya bahkan tak bisa merasakan kaki saya menyentuh tanah, saya begitu ingin keluar dari sana. Mereka menginginkan saya melakukan upacara pemakaman tersebut tetapi saya tak mau terlibat, saya hanya menyingkir. Tak lama kemudian, setelah mereka pergi, saya kembali dan menemukan bahwa mereka telah mengubur jenazah tepat di samping tempat saya.

Sekarang apa yang harus saya kerjakan? Ini bukannya karena di sini dekat desa, yang sekitar tiga kilometer jaraknya.

"Baik, jika saya akan mati, biarlah saya mati..."

Jika kalian tak pernah berani melakukannya, kalian tak akan pernah mengetahui bagaimana sesungguhnya. Ini sungguh merupakan satu pengalaman.

Ketika hari bertambah gelap saya bingung kemana harus lari di tengah daerah pekuburan.

"Oh, biarlah mati. Orang lahir dalam kehidupan ini hanyalah untuk mati".

Segera setelah matahari terbenam sang malam mengisyaratkan agar saya masuk kedalam "*glot*" ("*Glots*" —payung besar milik "*dhutanga*" Thai atau para bhikkhu yang berdiam di hutan, yang digantungkan di pohon, di mana mereka memasang jala nyamuk (kelambu) sebagai tempat tinggal selama berada di hutan.). Saya tidak ingin melakukan meditasi berjalan sedikit, saya hanya ingin masuk kedalam kelambu saya. Setiap kali saya berusaha jalan ke arah kuburan tampaknya ada sesuatu yang mendorong saya kembali dari belakang, yang mencegah saya berjalan. Tampaknya perasaan takut dan semangat saya bersaing ketat. Tetapi saya lakukan itu. Begitulah cara kalian melatih diri sendiri.

Ketika hari telah gelap, saya masuk kedalam kelambu saya. Rasanya bagaikan saya mempunyai tembok berlapis tujuh di sekeliling saya. Melihat mangkuk saya yang setia di sisi saya bagaikan melihat seorang teman lama. Kadangkala hanya sebuah mangkuk bisa menjadi teman! Keberadaannya di sisi saya sungguh menyenangkan. Paling tidak saya mempunyai mangkuk sebagai teman.

Sepanjang malam saya duduk di dalam kelambu mengamati badan jasmani. Saya tidak rebahan ataupun tertidur sejenak, saya hanya duduk tenang. Saya tidak bisa mengantuk walaupun saya ingin bisa mengantuk, saya begitu takut. Ya, saya takut, meskipun demikian saya melakukannya. Saya duduk sepanjang malam.

Sekarang siapa yang punya keberanian untuk praktik seperti itu? Cobalah dan alamilah. Jika pengalamannya seperti ini, siapa yang berani pergi dan tinggal di daerah perkuburan? Jika kalian tidak menjalankannya sendiri, kalian tidak memperoleh hasil, kalian belum praktik sesungguhnya. Kali ini saya sudah mempraktikkannya.

Ketika fajar menyingsing saya merasa, "Oh! Saya berhasil!" Saya begitu gembira, saya hanya ingin siang hari, tanpa malam hari sama sekali. Saya ingin memusnahkan sang malam dan menyisahkan siang hari saja. Saya begitu senang, saya telah berhasil. Saya berpikir, "Oh, sesungguhnya tidak ada apapun, hanya ada ketakutan saya, itulah semuanya".

Setelah pergi berpindapata dan makan, saya merasa baik. Matahari bersinar, membuat saya merasa hangat dan enak. Saya beristirahat dan berjalan sebentar. Saya berpikir, "malam ini saya akan bermeditasi dengan lebih baik dan tenang, karena saya sudah melaluinya malam tadi. Mungkin tidak ada yang lebih dari itu".

Selanjutnya, ketika lewat tengah hari, tahukah kalian apa yang terjadi? Datang lagi jenazah yang lain, kali ini jenazah yang besar (Pada malam pertama tampaknya jenazah seorang anak kecil). Mereka membawa jenazah itu dan memperabukannya tepat di sebelah tempat saya, tepat di depan "glot" saya. Ini bahkan lebih buruk dari kemarin malam!

"Baik", saya pikir, "dengan membawa jenazah dan membakarnya di sini akan membantu praktik saya".

Tetapi saya tetap tidak melakukan upacara apapun untuk mereka, saya tunggu mereka sampai pergi sebelum melihatnya.

Membakar badan/jenazah itu untuk saya amati sepanjang malam, tak dapat saya katakan bagaimana sebenarnya. Kata-kata tidak dapat menggambarkannya. Tak ada yang bisa saya sampaikan untuk menggambarkan rasa takut saya. Di kegelapan malam, ingat itu. Api pembakaran jenazah berkelip-kelip merah dan hijau serta nyala api meletup-letup pelan. Saya ingin melakukan meditasi jalan di depan jenazah itu tetapi saya hampir tidak bisa melakukannya. Akhirnya saya masuk ke dalam kelambu saya. Bau busuk dari daging yang terbakar tetap ada sepanjang malam.

Dan hal ini, sebelum semuanya benar-benar terjadi...

Ketika nyala api berkelip-kelip lemah saya membelakangi api itu. Saya lupa tentang tidur, saya bahkan tak bisa memikirkannya, mata saya kaku ketakutan. Dan tak ada orang yang bisa ditoleh, hanya ada saya. Saya harus percaya pada diri sendiri. Saya tak bisa berpikir harus ke mana, tak ada tempat untuk berlari pada malam yang kelam itu.

"Baik, saya akan duduk dan mati di sini. Saya tak akan pindah dari tempat ini".

Di sini, berbicara dengan pikiran biasa, apakah ia mau melakukannya? Apakah ia akan membawa kalian pada situasi semacam itu? Jika kalian berusaha untuk menimbang-nimbang, kalian tak akan pernah pergi. Siapa yang mau melakukan hal ini? Jika kalian tidak mempunyai keyakinan yang kuat pada ajaran Sang Buddha, kalian tak akan pernah melakukannya.

Sekarang, sekitar pukul sepuluh malam, saya duduk membelakangi api. Saya tidak tahu apa yang terjadi, tetapi terdengar suara langkah kaki terseret dari api di belakang saya. Apakah peti jenazahnya telah hancur? Atau mungkin seekor anjing mendekati jenazah itu? Tetapi tidak, suara itu lebih mirip langkah pasti seekor kerbau.

"Oh, tak apalah..." Tetapi selanjutnya ia mulai berjalan ke arah saya, persis seperti orang! Ia berjalan di belakang saya, langkahnya berat, seperti seekor kerbau, tetapi bukan...! Gemerisik daun di bawah langkah kaki tampak berputar ke depan. Baik, saya hanya bisa bersiap untuk yang terburuk, kemana lagi harus pergi? Tetapi semuanya tidak terjadi, ia hanya berkeliling di depan dan selanjutnya pergi ke arah *pa-kow*. Selanjutnya semua tenang. Saya tidak tahu apa yang terjadi, tetapi ketakutan membuat saya berpikir tentang berbagai kemungkinan.

Satu setengah jam kemudian, saya kira, langkah kaki tersebut datang kembali dari arah *pa-kow*. Persis seperti orang! Ia datang tepat ke arah saya, kali ini menuju ke arah saya bagaikan mau menubruk saya! Saya memejamkan mata dan tak mau membukanya.

"Saya akan meninggal dengan mata terpejam".

Ia lebih mendekat sampai akhirnya berhenti di hadapan saya dan duduk tidak bergerak. Saya merasa seolah-olah ia melambai-lambaikan tangan di depan mata saya yang terpejam. Oh! Memang begitu! Saya membuang segalanya, lupa semua tentang Buddha, Dhammo dan Sangho. Saya melupakan semuanya, hanya ada rasa takut dalam diri saya, menumpuk sepenuhnya. Pikiran saya tak bisa pergi kemana pun, hanya ada rasa takut. Sejak saya dilahirkan saya belum pernah mengalami rasa takut seperti ini. **Buddho** dan **Dhammo** telah menyingkir, saya tidak tahu kemana. Hanya ada rasa takut yang mengalir di dada sampai terasa menyesak.

"Baik, biarlah begitu, tak ada yang bisa dikerjakan".

Saya duduk bagaikan tidak menyentuh tanah dan hanya mengamati apa yang terjadi. Rasa takut begitu menguasai saya, bagaikan kendi yang penuh terisi air. Jika kalian mengisi kendi hingga penuh, lalu menuang sedikit lagi, kendi itu akan meluap. Begitu pula, rasa takut berkembang dalam diri saya sampai mencapai titik puncak dan mulai meluap.

"Mengapa aku begitu takut?" Suara dalam diri saya bertanya.

"Saya takut akan kematian", suara yang lain menjawab.

"Baik, sekarang di manakah kematian itu? Mengapa panik? Cari di mana tempat kematian. Di manakah kematian?"

"Mengapa, kematian ada di dalam diriku!"

"Jika kematian ada di dalam diriku, kemanakah kamu akan lari untuk menghindarinya? Jika kamu lari kamu mati, jika kamu tetap di sini kamu mati. Kemanapun kamu pergi ia pergi bersamamu karena kematian berada di dalam dirimu, tidak ada tempat bagimu untuk melarikan diri. Apakah kamu takut atau tidak, kamu akan mati, tidak ada tempat untuk menghindari kematian".

Segera setelah saya berpikir begitu, pemahaman saya sepenuhnya berubah. Semua rasa takut hilang semudah membalikkan telapak tangan. Ini sungguh menakutkan. Begitu besar rasa takut tadinya toh itu bisa hilang begitu saja! Rasa tidak takut muncul di tempat rasa takut tadi. Sekarang batin saya bangkit lebih tinggi dan lebih tinggi sampai saya merasakan bagaikan berada di awan.

Segera setelah saya mengalahkan rasa takut, hujan mulai turun. Saya tidak tahu hujan macam apakah itu, anginnya begitu kencang. Tetapi saya tidak takut mati lagi. Saya tidak takut bahwa dahan-dahan di pohon bisa jatuh menimpa saya. Saya tidak mempedulikannya. Hujan bergemuruh bagaikan aliran air yang deras di musim panas, sungguh lebat. Ketika hujan reda semuanya basah kuyub.

Saya duduk tidak bergerak.

Lalu apakah yang saya lakukan selanjutnya, dengan keadaan basah kuyub seperti itu? Saya menangis! Air mata membasahi kedua pipi saya. Saya menangis karena berpikir, "Mengapa aku duduk di sini bagaikan anak yatim piatu atau anak yang ditinggalkan, duduk, berbasah kuyub di bawah hujan bagaikan orang yang tidak memiliki apapun, bagaikan orang bujangan?".

Selanjutnya saya berpikir, "Semua orang yang duduk nyaman di rumah saat ini mungkin sama sekali tidak menduga bahwa ada seorang bhikkhu yang duduk di sini, berbasah kuyub di bawah curah hujan sepanjang malam seperti ini. Apakah tujuannya semua itu?" Dengan berpikir begitu saya mulai menyesali akan air mata yang telah mengalir.

"Air mata ini bukanlah barang yang baik, biarlah mereka mengalir keluar semuanya".

Beginilah cara saya berlatih.

Sekarang saya tidak tahu bagaimana saya bisa menjelaskan hal-hal seterusnya. Saya duduk... duduk dan mendengar. Setelah mengalahkan perasaan saya, saya hanya duduk dan mengamati semua hal yang muncul dalam diri saya, begitu banyak hal yang bisa diketahui tetapi tidak mungkin untuk dijabarkan. Dan saya merenungkan kata-kata Sang Buddha.... *Paccattam veditabbo viññuhi*. (Baris terakhir ungkapan tradisional Pali yang mencantumkan sifat-sifat Dhamma.) "Ia yang bijaksana akan mengetahui untuk dirinya sendiri".

Bahwa saya sudah menahan penderitaan seperti itu dan duduk di bawah curah hujan... siapakah yang mengalami bersama saya? Hanya saya saja yang bisa mengetahuinya. Begitu banyak air mata namun rasa takut lenyap. Siapakah yang bisa menjadi saksi? Mereka yang berada di rumahnya di kota tak bisa mengetahuinya, hanya saya yang bisa melihatnya. Itu merupakan pengalaman pribadi. Meskipun saya ceritakan pada orang lain mereka tidak akan mengerti sepenuhnya, itu merupakan sesuatu untuk dirasakan oleh tiap-tiap orang untuk dirinya sendiri, lebih banyak saya merenungkan hal ini, ia menjadi lebih jelas. Saya menjadi lebih kuat, keyakinan saya menjadi lebih kokoh, sampai fajar menyingsing.

Sang fajar ketika saya membuka mata, semua tampak kuning.

Semalam sesungguhnya saya ingin buang air kecil tetapi perasaan telah menghalanginya. Pada pagi hari ketika saya bangkit dari duduk di manapun yang saya lihat tampak kuning, seperti sinar matahari pagi pada hari lain. Ketika saya buang air kecil, ada darah di sana.

"Eh? Apakah usus saya sobek atau ada sesuatu?" Saya agak takut... "Mungkin benar ada yang sobek di dalam".

"Baik, lalu kenapa? Jika memang sobek siapa yang harus disalahkan?" Segera suatu suara berkata. "Jika sobek tetap sobek, jika saya mati tetap mati. Saya hanya duduk di sini, saya tidak melakukan kejahatan apapun. Jika akan meledak, biarlah meledak", kata suara itu.

Batin saya bagaikan sedang berdebat dan berperang dengan dirinya sendiri. Satu suara dari sisi lain berkata, "Hei, ini berbahaya!" Suara yang lain akan menjawab, menegur dan mengesampingkannya.

Air seni saya tercemar oleh darah.

"Hmm. Di manakah saya bisa mendapatkan obat?"

"Saya tak akan mempedulikan hal itu. Bagaimanapun, seorang bhikkhu tak mungkin memotong tanaman untuk obat. Jika saya mati, lalu kenapa? Apa lagi yang harus dilakukan? Jika saya mati ketika sedang berlatih seperti ini maka saya sudah siap. Jika saya mati karena melakukan keburukan itu tidak baik, tetapi mati karena berlatih seperti ini saya siap".

Jangan ikuti suasana-hati kalian. Lihatlah dirimu sendiri. Praktik ini membutuhkan pertarungan kehidupan kalian. Kalian harus sudah menangis paling tidak dua atau tiga kali. Itu baik, itulah praktik. Jika kalian mengantuk dan ingin berbaring maka jangan biarkan sampai tertidur. Singkirkan rasa kantuk sebelum kalian berbaring. Tetapi lihatlah diri kalian, kalian tidak mengetahui bagaimana cara berlatih.

Kadang-kadang, saat kalian kembali dari berpindapata dan kalian merenungkan makanan itu sebelum dimakan, kalian tidak bisa tenang, pikiran kalian bagaikan seekor anjing gila. Air liur mengalir, kalian begitu lapar. Kadang-kadang kalian bahkan tidak mempedulikan perenungan, kalian langsung makan. Itu adalah suatu malapetaka. Jika batin tak mau tenang dan sabar maka singkirkan mangkuk kalian dan jangan makan. Latihlah dirimu sendiri, itulah praktik. Jangan hanya mengikuti pikiran kalian. Singkirkan mangkuk kalian, berdiri dan tinggalkan, jangan izinkan diri kalian makan. Jika ia begitu ingin makan dan begitu keras kepala maka jangan biarkan ia makan. Air liur akan berhenti mengalir. Jika kekotoran-kekotoran batin tahu bahwa ia tak akan mendapatkan apapun untuk dimakan maka mereka akan takut. Besok mereka tak berani mengganggu kalian, mereka takut tak mendapatkan apapun untuk dimakan. Cobalah jika kalian tidak mempercayai saya.

Orang-orang tidak mempercayai praktik, mereka tidak berani untuk benar-benar melakukannya. Mereka takut akan kelaparan, mereka takut mati. Jika kalian tidak mencobanya kalian tak mengetahui yang sebenarnya. Kebanyakan kita tak berani melakukannya, tak berani mencobanya, kita takut.

Jika tiba saatnya makan dan semacamnya, saya sudah mengalaminya lama sekali, sehingga saya mengerti seperti apa mereka itu. Dan itu juga hanyalah hal kecil. Jadi praktik bukanlah sesuatu yang bisa dipelajari dengan mudah.

Pertimbangkan: Apakah yang paling penting di antara semuanya? Tiada yang lain, kecuali kematian. Kematian adalah hal yang terpenting di dunia ini. Pertimbangkan, praktikkan, selidiki... Jika kalian tak mempunyai pakaian, kalian tak akan mati. Jika kalian

tak mempunyai buah pinang untuk dikunyah atau rokok untuk dihisap, kalian tetap tak akan mati. Tetapi jika kalian tidak mempunyai nasi atau air, maka kalian akan mati. Saya melihat di dunia ini hanya dua hal ini yang penting. Kalian memerlukan nasi dan air untuk memberi makan tubuh ini. Jadi saya tidak tertarik pada yang lainnya, saya puas dengan apapun yang diberikan. Selama saya mendapatkan nasi dan air, itu cukuplah untuk praktik, saya merasa puas.

Apakah itu cukup bagi kalian? Semua yang lainnya hanyalah barang tambahan, kalian memperolehnya atau tidak, itu tidaklah penting. Kalian memperolehnya atau tidak, itu bukanlah masalah, bahan-bahan yang terpenting hanyalah nasi dan air.

"Jika saya hidup seperti ini mampukah saya bertahan?" Kutanyai diri sendiri, "Tampaknya cukup untuk dilewati dengan baik. Paling tidak saya bisa mendapatkan nasi pada saat berpindapata di desa manapun, sejumput dari setiap rumah. Air biasanya tersedia. Hanya dua ini saja cukup..." Saya tidak bertujuan untuk menjadi kaya.

Berkenaan dengan praktik, benar dan salah biasanya berdampingan. Kalian harus berani melakukannya, berani praktik. Jika kalian belum pernah ke tanah perkuburan, kalian harus melatih diri untuk pergi. Jika kalian tidak bisa pergi saat malam, pergilah di siang hari. Selanjutnya latihlah diri kalian untuk pergi sore sampai kalian bisa pergi saat menjelang malam dan tinggal di sana. Maka kalian akan melihat efek-efek dari praktik itu. Selanjutnya kalian akan mengerti.

Batin ini sekarang sudah diperdaya sebanyak berapa kali kehidupan yang tidak kita ketahui. Kita menghindari apapun yang tidak kita sukai atau cintai, kita hanya menuruti ketakutan-ketakutan kita. Dan kita katakan kita sedang praktik. Ini tidak bisa disebut "praktik"! Jika itu adalah praktik yang sejati, kalian bahkan akan mempertaruhkan kehidupan kalian. Jika kalian benar-benar telah memutuskan untuk praktik, mengapa kalian memperhatikan urusan-urusan yang sepele?... "Saya hanya mendapat sedikit, kalian memperoleh banyak". "Kamu berdebat denganku maka aku berdebat denganmu..." Saya sama sekali tidak memiliki pikiran-pikiran semacam ini karena saya tidak mencari hal-hal demikian. Apapun yang dilakukan orang lain itu urusan mereka. Pergi ke wihara lain, saya tidak melibatkan diri dalam urusan-urusan seperti itu. Bagaimanapun tinggi atau rendah praktik orang lain, saya tak akan mencampurinya, saya hanya mengurus urusan saya sendiri. Dengan begitu saya berani praktik, dan praktik itu membangkitkan kebijaksanaan dan pandangan terang.

Jika praktik kalian benar-benar telah mengenai sasaran maka kalian benar-benar praktik. Siang atau malam kalian tetap berlatih.

Pada malam hari, ketika sunyi, saya akan duduk bermeditasi, lalu turun untuk berjalan, bergantian ke muka dan ke belakang, semalam paling tidak dua atau tiga kali. Berjalan lalu duduk, terus berjalan lagi... Saya tidak bosan, saya menikmatinya.

Kadang-kadang turun hujan rintik-rintik dan saya merenungkan saat saya dulu bekerja di ladang padi. Celana kerja saya masih basah dari hari sebelumnya tetapi saya harus bangun sebelum fajar dan mengenakannya lagi. Selanjutnya saya harus ke kolong rumah untuk mengeluarkan kerbau. Yang bisa saya lihat dari si kerbau hanyalah lehernya saja, karena di situ sangat berlumpur. Saya jangkau talinya yang terbungkus lumpur. Selanjutnya ekor kerbau akan dikibaskan dan ujungnya akan memercikku dengan lumpur. Kaki saya pedih karena kutu air dan saya akan berjalan dengan merenungkan, "Mengapa hidup begitu menyengsarakan?" Dan sekarang di sini saya sedang bermeditasi-jalan... apakah arti sedikit hujan bagi saya? Dengan berpikir begitu saya mendorong diri saya dalam praktik.

Jika praktik sudah memasuki sang arus maka tidak ada apapun yang bisa dibandingkan dengannya. Tiada penderitaan seperti penderitaan seorang pencari Dhamma, dan tiada kebahagiaan seperti kebahagiaannya juga. Tidak ada semangat yang bisa dibandingkan dengan semangat seorang pencari Dhamma dan tak ada kemalasan yang bisa dibandingkan dengannya pula. Para pelaksana Dhamma adalah hebat. Itulah sebabnya saya katakan jika kalian benar-benar praktik itu merupakan suatu pemandangan untuk dilihat.

Tetapi kebanyakan dari kita hanya membicarakan praktik tanpa melaksanakan atau mencapainya. Praktik kita bagaikan seorang yang atapnya bocor di satu sisi sehingga ia tidur di sisi lain rumah itu. Ketika cahaya matahari masuk pada sisi itu ia berguling ke sisi lain, dan selalu berpikir "Kapan aku bisa mempunyai rumah yang layak seperti yang lainnya?" Ketika seluruh atap berlubang maka ia akan bangun dan meninggalkannya. Ini bukanlah cara melaksanakan sesuatu, tetapi begitulah orang pada umumnya.

Batin kita, kekotoran-kekotoran batin kita... jika kalian ikuti mereka, mereka akan menimbulkan kesulitan. Lebih banyak kalian mengikutinya lebih merosot praktik kalian. Dengan praktik yang sesungguhnya, kadang-kadang kalian bahkan akan takjub melihat semangat kalian. Apakah orang lain praktik atau tidak, jangan pedulikan, laksanakan saja praktik kalian sendiri secara terus-menerus. Siapapun yang datang atau pergi tidaklah masalah, kerjakan saja praktik itu. Kalian harus melihat ke dalam diri sendiri sebelum hal itu bisa disebut "praktik". Jika kalian benar-benar praktik maka tidak ada konflik/pertentangan di dalam batin kalian, di sana hanya ada Dhamma.

Di mana saja kalian masih merasa janggal, di mana saja kalian masih kurang, di sanalah kalian harus melatih diri kalian. Jika kalian belum memecahkannya janganlah menyerah. Setelah selesai dengan satu hal kalian melekat pada hal lain, begitu terus-menerus sampai itu berakhir. Kapan saja kalian melekat, bertahanlah sampai kalian memecahkannya, jangan berhenti. Jangan merasa puas sampai itu berakhir. Arahkan semua perhatian kalian pada titik itu. Ketika duduk, berbaring, atau berjalan, amatilah tepat di situ.

Bagaikan seorang petani yang belum menyelesaikan sawahnya. Setiap tahun ia menanam padi tetapi tahun ini ia belum menyelesaikannya, sehingga pikirannya melekat pada pekerjaan itu, ia tidak bisa beristirahat. Pekerjaannya belum selesai. Bahkan pada saat ia bersama teman-temannya, ia tidak bisa santai, setiap saat ia dibayangi oleh pekerjaannya yang belum rampung. Atau seperti seorang ibu yang meninggalkan bayinya di atas loteng di dalam rumah ketika ia memberi makan hewan di bawah: ia selalu memikirkan bayinya, kalau-kalau ia terjatuh dari rumah. Walaupun ia mungkin melakukan pekerjaan lain, bayinya tak pernah lepas dari pikirannya.

Semua ini sama bagi kita dan praktik kita —kita tak pernah melupakannya. Walaupun kita mungkin mengerjakan hal lain, praktik kita tak pernah lepas dari pikiran kita, ia selalu bersama kita, siang dan malam. Semuanya harus seperti itu jika kalian ingin memperoleh kemajuan.

Pada awalnya kalian harus mempercayai seorang guru untuk memberi petunjuk serta menasehati kalian. Ketika kalian mengerti, maka praktikkanlah. Bila guru telah memberi petunjuk, kalian ikuti petunjuk-petunjuk itu. Jika kalian mengerti praktik itu, maka tidaklah perlu bagi sang guru untuk mengajar kalian, lakukanlah pekerjaan itu sendiri. Bilamana kelengahan atau sifat-sifat buruk muncul kenalilah sendiri, ajarilah diri kalian sendiri. Lakukanlah latihan itu sendiri. Batin adalah satu-satunya yang mengetahui, yang menjadi saksi. Batin mengetahui jika kalian masih sangat dibodohi atau hanya sedikit dibodohi. Kapan saja kalian masih salah cobalah untuk berlatih tepat pada titik itu, curahkanlah tenaga padanya.

Praktik adalah seperti itu. Hal itu hampir seperti menjadi gila, atau kalian bahkan bisa mengatakan bahwa kalian gila. Jika kalian benar-benar praktik kalian memang gila, kalian "memberontak". Kalian sudah mengubah persepsi/pemahaman dan kemudian kalian menyesuaikan persepsi kalian. Jika kalian tidak menyesuaikannya, ia akan tetap menyusahkan dan menyedihkan seperti sebelumnya.

Jadi ada banyak penderitaan dalam praktik, tetapi jika kalian tidak mengenali penderitaan kalian sendiri, kalian tidak akan mengetahui Kesunyataan Mulia tentang Penderitaan. Untuk mengetahui penderitaan, untuk memusnahkannya, pertama-tama kalian harus mengalaminya. Jika kalian ingin menembak seekor burung tetapi tidak pergi dan mencarinya, bagaimana kalian akan pernah menembaknya? Penderitaan, penderitaan... Sang Buddha mengajarkan tentang penderitaan: Penderitaan karena kelahiran, penderitaan karena usia tua... jika kalian tidak mau mengalami penderitaan kalian tak akan melihat penderitaan. Jika kalian tidak melihat penderitaan kalian tak akan mengerti penderitaan. Jika kalian tidak mengerti penderitaan kalian tak akan bisa bebas dari penderitaan.

Sekarang orang tidak mau melihat penderitaan, mereka tidak mau mengalaminya. Jika mereka menderita di sini mereka lari ke sana. Kalian tahu? Mereka hanya menyeret penderitaan mereka di sekitar mereka, mereka tak pernah mengatasinya. Mereka tidak merenungkan atau menyelidikinya. Mereka berusaha melarikan diri dari penderitaan secara fisik. Selama kalian masih tidak tahu, kemana pun kalian pergi, kalian akan menemui penderitaan. Bahkan jika kalian naik pesawat terbang untuk menghindarinya, ia akan naik pesawat terbang bersama kalian. Jika kalian menyelam di bawah air, ia akan menyelam bersama kalian, karena penderitaan berada di dalam diri kita. Tetapi kita tidak mengetahuinya. Jika ia berada di dalam diri kita, ke mana kita bisa lari untuk menghindarinya?

Mereka pikir mereka telah menghindari penderitaan tetapi sesungguhnya tidak, penderitaan pergi bersama mereka. Mereka membawa serta penderitaan tanpa disadari. Jika kita tidak mengerti penderitaan maka kita tidak bisa mengerti sebab penderitaan. Jika kita tidak mengerti sebab penderitaan maka kita tidak bisa mengerti akhir penderitaan, tidak ada jalan bagi kita untuk menghindarinya.

Kalian harus perhatikan hal ini dengan tekun sampai kalian tidak meragukannya lagi. Kalian harus berani untuk melaksanakan praktik. Jangan melalaikannya, baik ketika di dalam kelompok ataupun sedang sendiri. Jika orang lain malas, itu bukan urusan kalian. Siapa pun yang banyak melakukan meditasi jalan, banyak praktik... saya jamin hasilnya. Jadi kalian benar-benar berlatih dengan konsisten, apakah orang lain datang atau pergi atau yang lainnya, satu masa vassa saja sudah cukup. Kerjakan seperti yang sudah saya ajarkan di sini. Dengarkan nasihat guru, jangan beralih, jangan keras kepala. Apapun yang beliau katakan untuk dikerjakan, segeralah pergi dan kerjakan. Kalian tidak perlu takut pada praktik, pengetahuan pasti akan muncul darinya.

Praktik adalah juga *patipada*. Apakah *patipada*? Praktiklah dengan tekun dan terus-menerus. Jangan berlatih seperti Pendeta Tua Peh. Pada satu masa vassa ia memutuskan untuk tidak berbicara tetapi ia mulai menulis catatan,... "Besok tolong gorengkan nasi untukku". Ia ingin makan nasi goreng! Ia berhenti berbicara tetapi mulai menulis begitu banyak pesan sehingga ia bahkan lebih bingung daripada sebelumnya. Dalam satu menit ia akan menulis satu hal, selanjutnya yang lain, betapa lucunya!

Saya tidak tahu mengapa ia bersusah-payah memutuskan untuk tidak berbicara. Ia tidak mengetahui bagaimana praktik itu sebenarnya.

Sesungguhnya praktik kita adalah merasa puas dengan yang sedikit, hanya bersikap wajar. Jangan risaukan apakah kalian merasa malas atau rajin. Bahkan jangan katakan "aku rajin" atau "aku malas". Orang pada umumnya hanya berlatih ketika mereka merasa rajin, jika mereka merasa malas mereka tidak peduli. Beginilah orang pada umumnya. Tetapi para bhikkhu seharusnya tidak berpikir seperti itu. Bila kalian rajin, kalian berlatih; ketika kalian malas, kalian tetap berlatih. Jangan risaukan hal lain, potong mereka, singkirkan mereka, latihlah dirimu sendiri. Berlatihlah dengan terus-menerus, apakah siang atau malam, tahun ini, tahun depan, apapun waktunya... jangan perhatikan pikiran rajin atau malas, jangan cemas apakah hari panas atau dingin, berlatihlah. Ini disebut *sammapatipada* —Praktik Benar.

Sebagian orang benar-benar mencurahkan diri mereka pada latihan selama enam atau tujuh hari, selanjutnya, ketika mereka tidak memperoleh hasil yang diinginkan, mereka menyerah dan kembali pada cara semula, gemar mengobrol, bergaul, dan yang lainnya. Lalu mereka teringat praktik itu serta berlatih lagi selama enam atau tujuh hari, menyerah lagi... Ini seperti cara kerja kebanyakan orang. Pertama mereka melibatkan dirinya... lalu, ketika berhenti, mereka bahkan tidak ingat untuk membawa peralatan mereka, mereka hanya pergi dan meninggalkannya di sana. Kelak, ketika tanah semua kering, mereka teringat pekerjaannya dan mengerjakan sedikit lagi, hanya untuk ditinggalkan lagi.

Mengerjakan sesuatu dengan cara ini kalian tak akan pernah memperoleh taman atau padi yang baik. Begitu juga praktik kita. Jika kalian pikir *patipada* ini tidak penting, kalian tak akan sampai kemana pun dengan praktik ini. *Sammapatipada* tak dapat disangkal sangatlah penting. Lakukanlah secara terus-menerus. Jangan dengarkan suasana-hati kalian. Lalu kenapa jika suasana-hati kalian baik atau buruk? Sang Buddha tidak peduli dengan hal itu. Beliau telah mengalami semua hal yang baik dan buruk, hal-hal yang benar dan salah. Itulah praktik Beliau. Hanya mengambil apa yang kalian sukai dan membuang apa yang tidak kalian sukai, itu bukan merupakan praktik, tapi itu

merupakan malapetaka. Kemana pun kalian pergi kalian tak akan pernah puas, di manapun kalian tinggal di sana ada penderitaan.

Berlatih seperti ini adalah bagaikan kaum Brahmana yang melaksanakan kurban mereka. Mengapa mereka lakukan itu? Karena mereka menginginkan sesuatu sebagai gantinya. Beberapa di antara kita berlatih seperti itu. Mengapa kita berlatih? Karena kita mencari kelahiran-kembali, bentuk keberadaan yang lain, kita ingin mencapai sesuatu. Jika kita tidak mendapatkan apa yang kita inginkan maka kita tidak mau berlatih, tepat seperti kaum Brahmana melaksanakan upacara kurban mereka. Mereka melakukan hal itu karena nafsu-keinginan.

Pada suatu ketika ada seorang Thera yang mengikuti tradisi *Mahanikai*. Tetapi ia menilai itu kurang keras jadi ia mengambil penahbisan *Dhammayuttika* (*Mahanikai* dan *Dhammayuttika* merupakan dua tradisi sangha Theravada di Thailand). Lalu ia mulai berlatih. Kadangkala ia berpuasa selama lima belas hari, selanjutnya ketika makan ia hanya memakan daun dan rumput. Ia pikir memakan daging merupakan karma buruk, dan akan lebih baiklah bila memakan daun dan rumput.

Setelah beberapa saat... "Hmm. Menjadi seorang bhikkhu tidaklah begitu baik, ia tidak menyenangkan. Sangat sulit untuk menjaga latihan vegetarian saya sebagai seorang bhikkhu. Mungkin saya akan lepas jubah dan menjadi seorang *pa-kow*. Jadi ia lepas jubah dan menjadi *pa-kow* sehingga ia bisa mengumpulkan daun dan rumput untuk dirinya sendiri serta menggali akar dan ubi jalar. Ia terus begitu untuk beberapa saat sampai akhirnya ia tidak mengetahui apa yang harus ia kerjakan. Ia menyerah. Ia berhenti sebagai bhikkhu, berhenti sebagai *pa-kow*, ia melepaskan semuanya. Saat ini saya tidak tahu apa yang dikerjakannya. Mungkin ia sudah meninggal, saya tidak tahu. Ini semua karena ia tidak bisa menemukan sesuatu yang cocok untuk batinnya. Ia tidak menyadari bahwa ia hanya mengikuti kekotoran-batin. Kekotoran-batin mengendalikannya tetapi ia tidak mengetahuinya.

"Apakah Sang Buddha lepas jubah dan menjadi seorang *pa-kow*? Bagaimana Sang buddha berlatih? Apa yang Beliau kerjakan?" Ia tidak mempertimbangkan hal ini. Apakah Sang Buddha pergi dan makan daun serta rumput seperti sapi? Jadi, jika kalian ingin makan seperti itu silahkan —jika itu semua adalah yang bisa kalian lakukan, —tetapi janganlah mencela orang lain. Apapun patokan praktik yang kalian rasa cocok bertahanlah dengan itu. "Jangan mencungkil atau memahat terlalu banyak atau kalian tak akan mempunyai pegangan yang baik" (Ungkapan Thai yang berarti "Jangan berlebih-lebihan dalam mengerjakan sesuatu"). Kalian akan tertinggal tanpa hasil apapun dan akhirnya hanya menyerah.

Sebagian orang memang seperti itu. Jika saatnya meditasi jalan, mereka benar-benar melakukannya selama lima belas hari atau lebih. Mereka bahkan tidak mempedulikan makan, hanya berjalan. Selanjutnya ketika mereka selesai, mereka hanya berbaring dan tidur. Mereka tidak cermat mempertimbangkannya sebelum mereka mulai berlatih. Pada akhirnya tak ada satupun yang cocok dengan mereka. Menjadi bhikkhu tidak sesuai baginya, menjadi *pa-kow* tidak sesuai baginya... jadi mereka mengakhirinya tanpa hasil.

Orang seperti itu tidak mengerti praktik, mereka tidak menyelidiki alasan untuk berlatih. Pikirkanlah mengapa kalian berlatih. Mereka mengajarkan praktik ini untuk melepas. Batin ingin mencintai orang ini dan membenci orang itu... hal-hal ini bisa muncul tetapi jangan mengira mereka sebagai kenyataan. Jadi untuk apa kita berlatih? Hanya agar kita dapat melepaskan hal-hal itu. Bahkan ketika kalian mencapai kedamaian, lepaskanlah kedamaian itu. Jika pengetahuan muncul, lepaskan pengetahuan itu. Jika kalian tahu maka biarlah kalian tahu, tetapi jika kalian menyimpan pengetahuan sebagai milik kalian maka kalian akan berpikir bahwa kalian mengetahui sesuatu. Seterusnya kalian akan berpikir bahwa kalian lebih baik dari yang lain. Setelah beberapa saat, kalian tak bisa hidup di mana pun, di mana pun kalian hidup persoalan akan timbul. Jika kalian berlatih secara salah, itu bagaikan kalian sama sekali tidak berlatih.

Berlatihlah sesuai dengan kemampuan kalian. Apakah kalian banyak tidur? Cobalah untuk berbuat sebaliknya. Apakah kalian banyak makan? Cobalah untuk makan sedikit, lakukan praktik sebanyak yang kalian perlukan, gunakanlah *silā*, *samadhi* dan *pañña* sebagai dasar kalian. Lalu tambahkan juga praktik *dhutanga* (*Dhutanga* —tiga belas praktik yang diizinkan oleh Sang buddha, di luar dan melebihi tata-tertib atau disiplin umum (*vinaya*), untuk mereka yang ingin berlatih lebih e cara tapa brata.) Praktik *dhutanga* ini untuk menggali kekotoran-kekotoran batin. Kalian mungkin merasakan praktik-praktik dasar tetap belum mampu mencabut kekotoran-kekotoran batin, maka kalian harus menggabungkannya dengan praktik *dhutanga*.

Praktik *dhutanga* ini sungguh berguna. Sebagian orang tidak bisa membasmi kekotoran-batin mereka dengan dasar *silā* dan *samadhi*, mereka harus menyertakan praktik *dhutanga* untuk membantunya. Praktik *dhutanga* memotong banyak hal. Hidup di bawah pohon... dan lain-lain. Hidup di bawah pohon tidaklah bertentangan dengan aturan tata-tertib (*vinaya*). Atau hidup di tanah perkuburan, itu juga tidak bertentangan dengan peraturan tata-tertib. Tetapi jika kalian memutuskan tidak melaksanakannya, itu merupakan kesalahan. Cobalah melakukannya. Bagaimana kiranya hidup di tanah perkuburan? Apakah sama dengan hidup dalam satu kelompok?

DHU-TAN-GA: diterjemahkan sebagai "praktik-praktik yang sulit untuk dilakukan". Ini merupakan praktik para Siswa Mulia. Siapapun yang ingin menjadi seorang Siswa Mulia harus menggunakan praktik *dhutanga* untuk memotong kekotoran-kekotoran batin. Adalah sulit untuk menjalani praktik-praktik *dhutanga* tersebut dan sulit menemukan orang yang menjalankan praktik tersebut, karena praktik-praktik tersebut menentang arus.

Seperti halnya dengan jubah: mereka mengatakan agar membatasi jubahnya hanya pada tiga jubah dasar; merawat diri sendiri dengan makanan sedekah; hanya makan dari mangkuk; hanya makan apa yang diperoleh dari perjalanan *pindapata*, dan tidak akan menerima makanan yang diberikan oleh umat setelah itu.

Di Thailand Tengah mudah menjalankan praktik terakhir ini, makanannya cukup memadai, karena mereka memberikan banyak makanan dalam mangkuk kalian. Tetapi ketika kalian berada di Timur-laut Thailand ini "*dhutanga*" di sini mempunyai perbedaan yang hampir tidak kentara —di sini kalian menerima nasi putih! Kebiasaan di sini hanya memberikan nasi dan makanan/lauk lain pula, tetapi di sekitar sini kalian hanya menerima nasi putih. Praktik *dhutanga* ini sungguh menjadi tapabrata. Kalian hanya memakan nasi putih, apapun yang dibawa untuk diberikan setelah itu tidak kalian terima. Selanjutnya makan hanya satu kali dalam sehari, pada satu kali duduk, hanya dari satu mangkuk —ketika kalian sudah selesai makan, kalian berdiri dari tempat duduk dan tidak makan lagi pada hari itu.

Inilah yang disebut praktik-praktik *dhutanga*. Sekarang siapa yang mau berlatih? Saat ini sulit untuk menemukan orang yang cukup bertanggung-jawab untuk mempraktikkan *dhutanga* karena praktik-praktik tersebut banyak persyaratannya, tetapi itulah sebabnya mereka begitu bermanfaat.

Apa yang orang sebut praktik pada saat ini bukanlah praktik sesungguhnya. Jika kalian benar-benar berlatih itu bukanlah hal sederhana. Orang pada umumnya tidak berani benar-benar berlatih, tidak berani untuk benar-benar melawan arus. Mereka tidak ingin melakukan apapun yang bertentangan dengan perasaan mereka. Mereka tidak ingin melawan kekotoran-kekotoran batin, mereka tidak ingin memukulnya atau bebas dari mereka.

Di dalam praktik kita, mereka mengatakan agar jangan mengikuti selera/suasana-hati kalian sendiri. Pertimbangkan: kita telah dibodohi sejak kehidupan-kehidupan yang tak terhitung banyaknya untuk mempercayai bahwa batin adalah kita sendiri. Sesungguhnya bukan begitu, tetapi ia hanyalah penipu. Ia menyeret kita pada keserakahan, menyeret

kita pada pencurian, perampasan, nafsu keinginan, dan kebencian. Hal-hal itu bukanlah milik kita. Tanyailah diri kalian sekarang juga: apakah kalian ingin jadi baik? Semua ingin jadi baik. Sekarang, bila melakukan semua hal itu, apakah baik? Nah! Orang-orang melakukan perbuatan jahat tetapi mereka ingin menjadi baik. Itulah sebabnya saya katakan semua itu tipuan, itulah mereka.

Sang Buddha tidak ingin kita mengikuti batin ini, Beliau ingin kita untuk melatihnya. Jika ia pergi ke satu arah maka bersembunyilah ke arah lain. Jika ia ke sana maka bersembunyilah lagi di sini. Secara sederhana: apapun yang diinginkan batin, jangan biarkan ia memilikinya. Itu seolah-olah seperti kita telah berteman lama tetapi akhirnya kita sampai pada satu titik di mana gagasan kita tidak lagi selaras. Kita berpisah dan menempuh jalan masing-masing. Kita tidak lagi saling memahami, kenyataannya kita bahkan berdebat, jadi kita berpisah. Itu benar, jangan ikuti batin kalian sendiri. Siapapun yang mengikuti batinnya, mengikuti apa yang disukai, diinginkan, dan yang lainnya, orang itu sesungguhnya belum berlatih sama sekali.

Ini adalah sebabnya mengapa saya katakan bahwa apa yang orang sebut praktik sesungguhnya bukan praktik... itu malapetaka. Jika kalian tidak berhenti dan melihat, jangan mencoba berlatih, kalian tak akan melihat, karena tak akan mencapai Dhamma. Secara jujur, dalam praktik ini, kalian harus melibatkan kehidupan kalian. Bukan berarti ini tidak sulit, bahkan praktik ini meminta banyak penderitaan. Terutama pada tahun pertama atau kedua, ada banyak penderitaan. Para bhikkhu dan samanera muda akan melewati masa-masa yang sulit.

Saya menemui banyak kesulitan di masa yang lampau, terutama dengan makanan. Apa yang bisa kalian harapkan? Menjadi bhikkhu pada usia dua puluh tahun ketika kalian sedang gemar makan dan tidur... beberapa hari saya akan duduk sendirian dan hanya memimpikan makanan. Saya ingin memakan setup pisang, atau rujak pepaya, dan air liur saya mulai mengalir. Ini merupakan bagian dari latihan. Semua hal ini tidaklah mudah. Persoalan makanan dan makan bisa membawa seseorang melakukan banyak karma buruk. Ambil contoh seseorang yang baru tumbuh dewasa, yang baru saja gemar makan dan tidur, lalu memaksanya hidup dalam jubah ini, sehingga perasaannya bergolak. Ini bagaikan membendung aliran air yang deras, kadang-kadang bendungan itu rusak. Jika selamat itu baik, tetapi jika tidak ia gagal.

Meditasi saya pada tahun pertama tidak ada yang lain, hanya makanan. Saya begitu gelisah... Kadang-kadang saya duduk di sana dan sepertinya saya benar-benar memasukkan pisang ke dalam mulut saya. Saya seperti merasakan diri saya memotong-

motong kecil pisang itu dan memasukkannya ke dalam mulut saya. Dan inilah semua bagian dari praktik itu.

Jadi janganlah takut pada hal itu. Sekarang kita semua sudah terpedaya/tertipu selama tak terhitung banyaknya kehidupan, jadi untuk melatih diri sendiri, memperbaiki diri sendiri, bukanlah hal yang mudah. Tetapi jika ia sulit maka ia berharga untuk dikerjakan. Mengapa kita merisaukan hal-hal yang mudah? Kerjakanlah hal-hal yang sulit, siapapun bisa mengerjakan hal-hal yang mudah. Kita harus melatih diri sendiri untuk mengerjakan sesuatu yang sulit.

Itu pasti sama bagi Sang Buddha. Jika Beliau hanya mencemaskan keluarga dan kerabatnya, kekayaan dan kesenangan-kesenangan inderawinya, Beliau tak akan pernah menjadi Buddha. Hal-hal ini juga bukan hal remeh, mereka adalah yang dicari-cari oleh orang pada umumnya. Jadi, menjadi pertapa pada usia muda dan melepaskan semua hal itu adalah bagaikan mati. Dan sekarang beberapa orang datang dan berkata, "Oh, itu mudah bagimu, Luang Por. Anda tak pernah memiliki istri dan anak untuk dicemaskan, jadi itu lebih mudah bagi Anda!" Saya katakan, "Jangan terlalu dekat dengan saya ketika Anda berkata begitu, atau Anda akan terpengaruh!" ...seolah-olah saya ini tidak mempunyai hati-nurani atau semacamnya!

Bagi orang kebanyakan, tidak ada persoalan yang sepele/remeh. (*semuanya dianggap hal yang penting —red*). Itulah semua tentang kehidupan. Jadi kita, pelaksana Dhamma, haruslah sepenuhnya masuk ke dalam praktik, benar-benar berani melakukannya. Jangan mempercayai pihak lain, hanya dengarkan ajaran Sang Buddha. Tegakkan kedamaian di hati kalian. Pada saatnya kalian akan mengerti. Berlatih, pertimbangkan, renungkan, dan buah dari praktik itu akan muncul. Sebab dan akibatnya akan sebanding.

Jangan menyerah pada suasana-hati kalian. Pada awalnya, bahkan untuk menemukan jumlah tidur yang tepat saja sangat sulit. Kalian mungkin memutuskan untuk tidur dalam waktu tertentu tetapi tak mampu mengerjakannya. Kalian harus melatih diri sendiri. Pukul berapa pun kalian putuskan untuk bangun, bangunlah secepatnya begitu kalian terjaga. Kadangkala kalian bisa melakukannya, tetapi kadangkala begitu kalian terjaga kalian katakan pada diri sendiri "bangun!" dan ia tak mau berpindah tempat! Kalian mungkin harus katakan pada diri sendiri, "Satu... Dua... jika saya sampai pada hitungan ketiga dan tetap tidak bangun biarlah saya masuk neraka!" Kalian harus mendidik diri sendiri seperti itu. Ketika kalian sampai pada hitungan tiga kalian akan segera bangun, kalian takut akan jatuh ke dalam neraka.

Kalian harus melatih diri sendiri, kalian tidak dapat melepaskan latihan. Kalian harus melatih diri sendiri dari semua sudut. Jangan hanya bersandar pada guru kalian, teman-teman kalian, atau kelompok kalian sepanjang waktu, atau kalian tak akan pernah menjadi bijaksana. Tidaklah penting mendengarkan begitu banyak petunjuk, dengarkanlah petunjuk hanya satu atau dua kali dan kemudian lakukanlah.

Batin yang terlatih tidak berani menimbulkan kesulitan, walaupun di dalam keadaan yang pribadi. Dalam batin seseorang yang terlatih, tidak ada hal seperti "pribadi" atau "di depan umum". Semua para Suci memiliki kepercayaan dalam hati mereka sendiri. Kita seharusnya seperti itu.

Sebagian orang menjadi bhikkhu hanya untuk mendapatkan kehidupan yang mudah. Dari manakah datangnya kemudahan itu? Apakah sebabnya? Semua kemudahan harus didahului oleh penderitaan. Dalam semua hal keadaan itu sama: kalian harus bekerja sebelum kalian mendapatkan uang, bukankah demikian? Kalian harus membajak sawah sebelum kalian mendapatkan padi.

Dalam semua hal, pertama-tama kalian harus mengalami kesulitan. Sebagian orang menjadi bhikkhu untuk beristirahat dan santai, mereka berkata mereka ingin duduk dan beristirahat sejenak. Jika kalian tidak mempelajari buku-buku apakah kalian berharap bisa membaca dan menulis? Itu tidak mungkin.

Inilah sebabnya mengapa pada umumnya orang yang sudah banyak belajar dan menjadi bhikkhu tak pernah sampai kemana pun. Pengetahuan mereka berbeda macamnya, pada jalan yang berbeda. Mereka tidak melatih diri sendiri, mereka tidak melihat ke dalam batinnya. Mereka hanya mengaduk batinnya dengan kebingungan, mencari hal-hal yang tidak menghasilkan ketenangan dan pengendalian diri. Pengetahuan Sang Buddha bukanlah pengetahuan duniawi, ia merupakan pengetahuan di atas duniawi, satu jalan yang sama-sekali berbeda.

Inilah sebabnya mengapa siapapun yang memasuki kehidupan kebhikkhuan Buddhis harus melepaskan derajat, status, atau posisi apapun yang telah mereka peroleh sebelumnya. Bahkan ketika seorang raja menjadi pertapa ia harus melepaskan status beliau yang sebelumnya, beliau tidak membawa kekayaannya, status, pengetahuan atau kekuasaan dalam kehidupan kebhikkhuan bersamanya. Praktik itu menyangkut membuang, melepaskan, mencabut, menghentikan. Kalian harus memahami ini agar praktik bisa berjalan.

Jika kalian sakit dan tidak mengobati penyakit itu dengan obat apakah kalian pikir penyakit itu akan sembuh sendiri? Tempat apapun yang kalian takuti, pergilah ke sana. Di mana pun ada makam atau tanah perkuburan yang sangat menyeramkan, pergilah ke sana. Kenakan jubah kalian, pergilah ke sana dan renungkanlah, *Aniccavata sankhara* (Bagian dari satu syair berbahasa Pali, biasanya dibacakan pada saat upacara pemakaman. Arti keseluruhan syair itu adalah, "Aduh, semua hal yang terjadi dari perpaduan bersifat sementara / Setelah timbul, mereka lenyap / Setelah lahir, mereka mati/Berhentinya semua perpaduan sungguh merupakan kebahagiaan sejati")... Lakukanlah meditasi berdiri dan berjalan di sana, lihatlah ke dalam dan kenali di mana letak ketakutan kalian. Semuanya akan sangat nyata. Pahami kebenaran semua hal yang berkondisi. Tinggallah di sana dan amatilah sampai malam menjelang serta keadaan menjadi makin malam dan makin gelap, sampai kalian akhirnya bisa tinggal di sana sepanjang malam.

Sang Buddha bersabda, "Siapapun yang melihat Dhamma ia melihat Sang Tathagata. Siapapun yang melihat Sang Tathagata ia melihat Nibbana". Jika kita tidak mengikuti contoh Beliau bagaimana kita akan melihat Dhamma? Jika kita tidak melihat Dhamma bagaimana kita akan mengenal Sang Buddha? Jika kita tak melihat Sang Buddha bagaimana kita akan mengenal sifat-sifat Sang Buddha? Hanya jika kita berlatih dalam langkah-langkah Sang Buddha kita akan mengetahui bahwa apa yang diajarkan Sang Buddha adalah mutlak pasti, bahwa ajaran Sang Buddha merupakan kebenaran tertinggi.

Bab 8

Kontak Indera Sumber Kebijakan

Kita semua memutuskan untuk menjadi *bhikkhu* dan *samanera* (Calon Bhikkhu) di dalam Buddha Sasana dengan tujuan untuk menemukan kedamaian. Lalu, apakah kedamaian sejati itu? Kedamaian sejati, kata Sang Buddha, tidaklah terlalu jauh, ia terletak di sini, di dalam diri kita, tetapi kita cenderung mengabaikannya. Orang-orang mempunyai gagasan-gagasan tentang menemukan kedamaian tetapi tetap cenderung mengalami kebingungan dan pergolakan, mereka tetap cenderung kurang yakin serta belum sepenuhnya berada di dalam praktik mereka. Mereka belum mencapai tujuan.

Itu bagaikan kita pergi meninggalkan rumah untuk berkeliling ke berbagai tempat yang berbeda. Apakah kita naik mobil atau berlayar naik kapal, tidak peduli ke mana kita pergi, kita tetap belum sampai di rumah kita. Selama kita belum sampai di rumah, kita tidak merasa puas, kita tetap mempunyai urusan yang harus diselesaikan. Ini karena perjalanan kita belum selesai, kita belum sampai di tempat tujuan. Kita pergi ke mana-mana untuk mencari kebebasan.

Kalian semua para bhikkhu dan samanera di sini menginginkan kedamaian. Bahkan diri saya sendiri, ketika masih muda, mencari kedamaian ke mana-mana. Ke mana pun saya pergi saya tidak bisa merasa puas. Pergi ke hutan atau mengunjungi berbagai guru, mendengarkan berbagai ceramah Dhamma, saya tidak bisa menemukan kepuasan. Mengapa demikian?

Kita mencari kedamaian di tempat-tempat yang tenang, di mana tidak ada pemandangan, suara, bau-bauan, atau rasa... dengan berpikir bahwa hidup sepi seperti ini adalah cara untuk menemukan kepuasan, bahwa di sinilah letak kedamaian.

Tetapi sesungguhnya, jika kita hidup sangat sunyi di tempat-tempat di mana tak ada sesuatu pun yang terjadi, dapatkah kebijakan timbul? Apakah kita akan sadar terhadap sesuatu? Pikirkanlah itu. Jika mata kita tidak melihat pemandangan, bagaimana jadinya? Jika hidung tidak mencium bau, bagaimana jadinya? Jika lidah tidak mengecap rasa, bagaimana jadinya? Jika badan sama sekali tidak mengalami perasaan apapun, bagaimana jadinya? Menjadi seperti itu bagaikan menjadi seorang buta dan tuli, orang yang hidung dan lidahnya rusak serta seluruhnya mati rasa oleh kelumpuhan. Akankah ada sesuatu di sana? Meskipun demikian orang cenderung berpikir jika mereka

pergi ke tempat di mana tidak terjadi sesuatu mereka akan menemukan kedamaian. Benar, saya sendiri telah berpikir begitu, saya pernah berpikir dalam cara itu...

Ketika saya seorang bhikkhu muda yang baru mulai berlatih, saya akan duduk bermeditasi dan suara-suara akan mengganggu saya. Saya akan berpikir sendiri, "Apa yang bisa saya lakukan untuk menenangkan batin saya?" Maka saya ambil sedikit lilin lebah dan menyumbat telinga saya sehingga saya tidak bisa mendengar apapun. Yang tinggal hanya suara berdengung. Saya pikir itu akan menenangkan, tetapi tidak, ternyata semua pemikiran dan kebingungan tidak muncul pada telinga. Ia muncul di dalam batin. Itulah tempat untuk mencari kedamaian.

Untuk mengatakannya dengan cara lain, tidak peduli di manapun kalian tinggal, kalian tak ingin melakukan apapun karena itu mengganggu praktik kalian. Kalian tidak mau menyapu atau melakukan pekerjaan lain, kalian hanya ingin diam dan menemukan kedamaian dengan cara itu. Guru meminta kalian untuk membantu mengerjakan berbagai tugas atau kewajiban harian lainnya tetapi kalian tidak sepenuh hati melakukannya karena kalian rasa itu hanyalah persoalan luar.

Saya sudah berulang kali mengemukakan contoh salah seorang murid saya yang ingin sekali "melepaskan" dan menemukan kedamaian. Saya mengajar tentang "melepaskan" dan ia memahaminya bahwa melepaskan segala sesuatu memang merupakan kedamaian. Sesungguhnya sejak pertama kali datang ke sini ia tidak mau mengerjakan apapun. Bahkan ketika angin menerbangkan separuh atap kutinya ia tidak peduli. Ia berkata bahwa itu hanya keadaan luar. Jadi ia tidak peduli untuk membenahinya. Ketika cahaya dan curah hujan masuk dari satu sisi ia pindah ke sisi lain. Itu bukan urusannya. Urusannya hanya membuat batinnya damai. Hal-hal lainnya merupakan gangguan, ia tidak mau terlibat. Begitulah cara ia melihatnya.

Pada suatu hari saya berjalan melewatinya dan melihat atap yang roboh. "Eh!? Kuti siapa ini?" Seseorang memberitahu saya siapa pemiliknya, dan saya berpikir, "Hmm. Aneh..." Jadi saya berbincang-bincang dengannya, menjelaskan berbagai hal, seperti kewajiban berkenaan dengan tempat tinggal kita, *senasanavatta*. "Kita harus mempunyai tempat tinggal, dan kita harus merawatnya. 'Melepaskan' bukanlah seperti itu, melepaskan tidaklah berarti melalaikan tanggung jawab kita. Itu adalah tindakan seorang yang bodoh. Hujan masuk di satu sisi dan kamu pindah ke sisi lain, lalu cahaya masuk dan kamu pindah lagi ke sisi itu. Mengapa begitu? Mengapa kamu tidak peduli untuk pergi ke sana?" Saya memberikan penjelasan yang panjang lebar tentang hal ini kepadanya; kemudian, ketika saya sudah selesai, ia berkata:

"Oh, Luang Por, kadang-kadang Anda mengajar saya untuk melekat dan kadang-kadang Anda mengajar saya untuk melepaskan. Saya tidak tahu apa yang Anda ingin saya kerjakan. Bahkan ketika atap saya roboh dan saya melepaskan sampai sebatas ini, Anda tetap mengatakan itu tidak betul. Tetapi Anda mengajar saya untuk melepaskan! Saya tidak tahu apa lagi yang akan Anda harapkan dari saya..."

Kalian lihat? Orang adalah seperti ini. Mereka bisa sebodoh ini.

Adakah obyek-obyek penglihatan yang bisa dilihat di dalam mata? Jika tidak ada obyek luar yang terlihat apakah mata kita bisa melihat sesuatu? Adakah suara di dalam telinga kita jika suara dari luar tidak menyentuh? Jika tidak ada bebauan di luar apakah kita bisa menghirup bau? Akankah ada rasa? Harus ada rasa yang menyentuh lidah sebelum orang bisa merasakannya.

Di manakah sebab-sebabnya? Renungkanlah apa yang dikatakan Sang Buddha: Semua *dhamma* (Kata "*dhamma*" bisa digunakan dalam berbagai cara. Dalam pembicaraan ini, Yang Ariya Achan menunjuk pada "*Dhamma*" —ajaran-ajaran Sang Buddha; pada "*dhamma*" —"benda-benda", dan pada "*Dhamma*" —pengalaman terhadap "*Kebenaran*" yang sangat mendalam.) timbul karena sebab. Jika kita tidak mempunyai mata, dapatkah kita melihat pemandangan? Mata, telinga, hidung, lidah, jasmani, dan batin —inilah sebabnya. Dikatakan bahwa semua *dhamma* timbul karena ada kondisi-kondisinya, bila *dhamma-dhamma* itu berakhir, itu karena kondisi penyebabnya telah berakhir. Untuk mengakibatkan suatu kondisi muncul, maka kondisi penyebab harus timbul terlebih dahulu.

Jika kita berpikir bahwa kedamaian terletak di mana tidak ada sensasi-sensasi, akankah muncul kebijaksanaan? Akankah ada kondisi sebab dan akibat? Akankah kita mempunyai sesuatu untuk dilatih? Jika kita menyalahkan suara maka di mana ada suara, kita tak akan merasa tenang. Kita pikir tempat itu tidak baik. Di mana saja ada pemandangan, kita katakan itu tidak tenang. Jika demikian kasusnya maka untuk mencari ketenangan kita harus menjadi orang yang semua inderanya telah mati, buta dan tuli. Saya renungkan hal ini...

"Hmm. Ini aneh. Penderitaan timbul karena mata, telinga, hidung, lidah, jasmani, dan batin. Jadi haruskah kita buta? Jika kita tidak melihat apapun mungkin itu akan lebih baik. Tidak akan timbul kekotoran-kekotoran batin jika orang itu buta, atau tuli. Apakah betul begitu...?"

Tetapi, berpikir seperti ini adalah sama sekali salah. Jika begitu kasusnya maka orang-orang yang buta dan tuli akan mencapai pencerahan. Kekotoran-kekotoran tersebut semuanya akan sudah diselesaikan jika kekotoran tersebut muncul di mata, telinga, dan lain-lain. Inilah kondisi-kondisi penyebabnya. Jika sesuatu timbul, yang merupakan sebab, di sanalah kita harus menghentikan mereka. Di mana timbul sebab, di sanalah kita harus merenungkan.

Sesungguhnya, landasan-landasan indera mata, telinga, hidung, lidah, jasmani, dan batin, merupakan hal yang bisa memudahkan timbulnya kebijaksanaan, jika kita memahaminya sebagaimana adanya. Jika kita belum sepenuhnya memahami mereka kita pasti mengingkarinya, dengan mengatakan kita tidak mau melihat pemandangan, mendengar suara dan sebagainya, karena mereka mengganggu kita. Jika kita memotong kondisi penyebabnya, apa yang akan kita renungkan? Pikirkanlah itu. Di manakah akan ada sebab dan akibat? Inilah cara berpikir yang salah pada sebagian dari kita.

Inilah sebabnya kita diajar untuk mengendalikan diri. Pengendalian diri adalah Sila. Ada sila untuk pengendalian indera: mata, telinga, hidung, lidah, jasmani dan batin: inilah sila kita, dan mereka merupakan samadhi kita. Ingatlah cerita tentang Sariputta. Pada waktu beliau belum menjadi seorang bhikkhu, beliau melihat Thera Assaji yang sedang pergi berpindapata. Dengan melihat beliau, Sariputta berpikir,

"Pertapa ini sangat luar biasa. Ia bejalan tidak terlalu cepat maupun lambat, jubahnya dikenakan dengan rapi, sikapnya sangat terkendali". Sariputta tergugah oleh beliau sehingga mendatangi Yang Ariya Assaji, memberi hormat dan bertanya kepada beliau,

"Maaf, tuan, siapakah Anda?"

"Saya seorang samana".

"Siapakah guru Anda?"

"Yang Ariya Gotama adalah guru saya".

"Apakah yang diajarkan oleh Yang Ariya Gotama?"

"Beliau mengajarkan bahwa semua hal timbul karena adanya kondisi-kondisi. Ketika semuanya berakhir itu karena kondisi dari penyebabnya sudah berakhir".

Ketika ditanya tentang Dhamma oleh Sariputta, Assaji hanya menjelaskan secara singkat, beliau berbicara tentang sebab dan akibat. Dhamma timbul karena berbagai kondisi. Mula-mula timbul sebab, selanjutnya muncul akibat. Jika akibat ingin ditiadakan maka pertama-tama sebabnya harus diakhiri. Itulah semua yang beliau katakan, tetapi itu cukup bagi Sariputta (Pada waktu itu Sariputta memperoleh pengetahuan yang sangat mendalam yang pertama dalam Dhamma, mencapai *Sotapanna*, atau "Pemasuk Arus").

Sekarang, ini merupakan satu sebab bagi munculnya Dhamma. Pada waktu itu Sariputta memiliki mata, ia memiliki telinga, ia memiliki hidung, lidah, jasmani, dan batin. Semua dari panca inderanya lengkap. Jika beliau tidak memiliki indera, akan cukupkah sebab-sebab bagi kebijaksanaan timbul di dalam dirinya? Akankah beliau menyadari sesuatu? Tetapi kita pada umumnya takut dengan kontak/hubungan.

Di samping itu juga, meskipun kita suka dengan kontak tetapi kita tidak mampu mengembangkan kebijaksanaan darinya: sebaliknya kita berulang kali menurutinya melalui mata, telinga, hidung, lidah, jasmani, dan batin, merasa senang di sana dan tersesat di dalam obyek-obyek indera. Begitulah keadaannya. Landasan-landasan indera ini bisa memikat kita pada kesenangan dan kenikmatan, atau mereka mampu menuntun kita pada pengetahuan dan kebijaksanaan.

Indera-indera ini mempunyai kerugian dan manfaat, tergantung pada kebijaksanaan kita.

Jadi sekarang marilah kita pahami hal itu, setelah menjadi samana/pertapa dan melaksanakan latihan, kita harus menjadikan segala sesuatu sebagai praktik. Bahkan hal-hal yang buruk sekalipun. Kita harus mengetahui mereka semuanya. Mengapa? Agar kita bisa mengetahui kebenaran. Jika kita berbicara tentang praktik kita tidak hanya mengartikan hal-hal yang baik dan menyenangkan bagi kita. Bukan begitu keadaannya. Di dunia ini, terdapat hal-hal yang kita senangi, terdapat pula yang tidak. Semuanya ada di dunia ini, tidak di tempat lainnya. Biasanya apa yang kita sukai lalu kita inginkan; begitu juga terhadap teman-teman para bhikkhu dan samanera. Baik bhikkhu maupun samanera yang tidak kita sukai, kita tak mau bergaul dengan mereka, kita hanya mau bersama mereka yang kita sukai. Bukankah begitu? Ini adalah memilih sesuai dengan kesukaan kita. Apapun yang tidak kita sukai kita tidak mau melihat ataupun mengetahuinya.

Sesungguhnya Sang Buddha menginginkan kita untuk mengalami hal-hal ini. *Lokavidu* —lihatlah dunia ini dan ketahuilah ia dengan jernih. Jika kita tidak mengetahui

kebenaran dunia dengan jernih maka kita tak bisa pergi ke manapun. Dengan hidup di dunia maka kita harus memahami dunia ini. Para Ariya di masa lalu, termasuk Sang Buddha, semua hidup dengan hal-hal ini, mereka hidup di dunia ini, tidak di tempat lain. Mereka tidak lari ke dunia lain untuk menemukan kebenaran. Tetapi mereka memiliki kebijaksanaan. Mereka mengendalikan indera-indra mereka. Praktik sesungguhnya adalah memeriksa semua hal ini dan memahami mereka sebagaimana apa adanya.

Oleh karena itu Sang Buddha mengajar kita untuk mengenali landasan-landasan indera, titik-titik sentuhan kita. Mata melihat bentuk-bentuk dan mengirim mereka "masuk" untuk menjadi pemandangan-pemandangan. Telinga mendengar suara, hidung mencium bau, lidah mengecap rasa, jasmani menyentuh benda-benda yang dapat diraba, dan dengan demikian kesadaran timbul. Di mana kesadaran timbul di situlah kita harus melihat dan memahaminya sebagaimana mereka adanya. Jika kita tidak mengetahui hal-hal ini sebagaimana mereka adanya maka kita akan terpicat ataupun membenci mereka. Di mana sensasi/perasaan timbul, di situlah kita bisa memperoleh pencerahan, di situlah kebijaksanaan bisa timbul.

Tetapi kadangkala kita tidak menghendaki hal-hal berjalan seperti itu. Sang Buddha mengajarkan pengendalian, tetapi pengendalian bukanlah berarti kita tidak melihat apapun, mendengar apapun, mencium, mencicipi, merasakan, atau memikirkan suatu apapun. Bukan begitu artinya. Jika para praktisi (mereka yang berlatih) tersebut tidak mengerti hal ini maka begitu mereka melihat atau mendengar sesuatu, mereka ketakutan dan melarikan diri. Mereka tidak menghadapinya. Mereka melarikan diri, dengan berpikir bahwa melakukan itu akhirnya kejadian-kejadian tadi akan kehilangan kekuatannya terhadap mereka, bahwa mereka pada akhirnya mampu mengatasi hal itu. Tetapi mereka tak akan bisa. Mereka tidak bisa mengatasi apapun dengan cara itu. Jika mereka melarikan diri tanpa mengetahui kebenarannya, kelak hal yang sama akan muncul untuk dihadapinya lagi.

Sebagai contoh, para pelaksana yang tidak pernah puas, apakah mereka berada di wihara, hutan, atau gunung. Mereka mengembara dalam "ziarah *dhutanga*" mencari ini, itu dan yang lainnya, serta berpikir bahwa dengan cara itu mereka akan menemukan kepuasan. Mereka pergi, lalu kembali... tidak melihat apapun. Mereka berusaha ke puncak gunung... "Ah! Inilah tempatnya, sekarang saya betul". Mereka merasakan kedamaian untuk beberapa hari dan selanjutnya merasa jemu. "Oh, baik, pergi ke pantai". "Ah, di sini indah dan sejuk. Sungguh menyenangkan". Setelah beberapa saat mereka juga jemu berada di pantai... jemu pada hutan, jemu pada gunung, jemu pada pantai, jemu pada segala sesuatu. Ini bukanlah jemu dalam pengertian yang benar (Yaitu *nibbida*, tidak tertarik pada daya pikat kenikmatan duniawi), sebagai Pandangan Benar,

ia hanya merupakan kebosanan, semacam Pandangan Salah. Pandangan mereka tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Ketika mereka kembali ke wihara... "Sekarang, apa yang akan dikerjakan? Saya sudah melihat semuanya dan kembali tanpa hasil apapun". Maka mereka membuang mangkuknya dan lepas jubah. Mengapa mereka lepas jubah? Karena mereka tidak mendapatkan pegangan pada praktiknya, mereka tidak melihat apapun untuk dikerjakan. Mereka pergi ke selatan dan tidak melihat apapun; pergi ke utara dan tidak melihat apapun; pergi ke pantai, ke gunung, ke dalam hutan, dan tetap tidak melihat apapun. Jadi semuanya habis... mereka "mati". Begitulah yang terjadi. Itu karena mereka terus-menerus malarikan diri dari berbagai hal. Kebijakan tidak timbul.

Sekarang ambil contoh yang lain. Andaikan ada seorang bhikkhu yang memutuskan untuk menghadapi hal-hal, tidak melarikan diri. Ia merawat dirinya sendiri. Ia memahami dirinya sendiri dan juga memahami hal-hal yang ada bersamanya. Ia terus-menerus menangani persoalan. Misalnya, seorang kepala wihara. Jika seseorang menjadi kepala suatu wihara maka selalu ada persoalan yang harus ditangani, selalu ada aliran kejadian yang memerlukan perhatian. Mengapa begitu? Karena orang selalu mengajukan pertanyaan. Pertanyaannya tak pernah berakhir, jadi kalian harus selalu bersiap siaga. Kalian terus-menerus harus memecahkan berbagai persoalan, persoalan kalian sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu kalian harus selalu sadar. Sebelum kalian bisa tidur sebentar mereka sudah membangunkan kalian lagi dengan persoalan yang lain. Jadi hal ini menyebabkan kalian merenungkan dan memahami berbagai hal. Kalian menjadi terampil: terampil menghadapi diri sendiri dan terampil menghadapi orang lain. Terampil dalam berbagai macam hal.

Keterampilan ini timbul karena adanya kontak/hubungan, dari menghadapi dan menyelesaikan persoalan, dari tidak melarikan diri. Kita secara jasmani tidak lari tetapi kita "melarikan diri" di dalam batin, menggunakan kebijakan kita. Kita memahaminya dengan kebijakan, di sini juga. Kita tidak melarikan diri dari persoalan apapun.

Inilah sumber kebijakan. Orang harus bekerja, harus berhubungan dengan berbagai hal. Misalnya, hidup di wihara besar seperti ini kita semua harus membantu merawat semua benda di sini. Melihat hal itu dari satu sisi kalian bisa mengatakan bahwa semua itu merupakan kekotoran. Hidup dengan banyak bhikkhu dan samanera, dengan banyak umat awam yang datang dan pergi, banyak kekotoran bisa timbul. Ya, saya mengakui hal itu... tetapi kita harus hidup seperti itu untuk perkembangan kebijakan serta membebaskan diri dari kebodohan. Jalan manakah yang akan kita

pilih? Apakah hidup untuk membebaskan diri dari kebodohan ataukah untuk menambah kebodohan kita?

Kita harus merenungkan. Ketika mata, telinga, hidung, lidah, jasmani, dan batin mengadakan kontak, kita seharusnya tenang dan berhati-hati. Ketika penderitaan timbul, siapakah yang menderita? Mengapa penderitaan itu timbul? Kepala wihara harus mengawasi banyak murid. Itu bisa merupakan penderitaan. Kita harus memahami penderitaan ketika ia muncul. Pahamiilah penderitaan. Jika kita takut pada penderitaan dan tidak mau menghadapinya, di manakah kita akan memerangnya? Jika penderitaan timbul dan kita tidak mengetahuinya, bagaimana kita bisa menyelesaikannya? Ini teramat penting —kita harus mengenali penderitaan.

Melepaskan diri dari penderitaan berarti mengerti jalan keluar dari penderitaan itu, ia tidak berarti melarikan diri dari tempat di mana penderitaan itu muncul. Dengan melakukan hal itu berarti kalian membawa serta penderitaan kalian. Jika suatu ketika penderitaan timbul lagi kalian terpaksa harus melarikan diri lagi. Ini tidaklah mengatasi penderitaan, ini tidaklah memahami penderitaan.

Jika kalian ingin memahami penderitaan, kalian harus menyelidiki keadaan yang sedang dihadapi. Sang ajaran mengatakan bahwa ketika persoalan timbul ia harus diselesaikan di situ juga. Di mana ada penderitaan tepat di situ pula kebahagiaan akan timbul, ia berhenti di tempat ia muncul. Jika penderitaan timbul, kalian harus merenungkannya tepat di sana, kalian tidak harus melarikan diri. Kalian harus menyelesaikan persoalan tepat di tempatnya. Orang yang melarikan diri dari penderitaan karena takut adalah orang yang paling bodoh di antara semuanya. Ia hanya akan menambah kebodohan saja.

Kita harus mengerti: penderitaan tidak lain adalah Kesunyataan Mulia Pertama, bukankah begitu? Apakah kalian akan memandangnya sebagai sesuatu yang buruk? *Dukkha sacca, samudaya sacca, nirodha sacca, magga sacca* (Kesunyataan tentang Penderitaan, Kesunyataan tentang Sebabnya, Kesunyataan tentang Berhentinya, dan Kesunyataan tentang Sang Jalan (menuju berhentinya penderitaan): Empat Kesunyataan Mulia)..

Melarikan diri dari hal-hal ini tidaklah berlatih sesuai dengan Dhamma yang sejati. Kapankah kalian akan melihat Kesunyataan tentang Penderitaan? Jika kita tetap melarikan diri dari penderitaan kita tak akan pernah mengenalinya. Penderitaan adalah sesuatu yang seharusnya kita kenali —jika kalian tidak mengamatinya, kapan kalian bisa mengenalinya? Tidak puas di sini, kalian lari ke sana; tidak puas di sana kalian melarikan

diri lagi. Kalian selalu berlarian. Jika begitu cara kalian berlatih, kalian akan berpacu dengan Kemalangan di seluruh negeri ini!

Sang Buddha mengajar kita agar "lari" dengan menggunakan kebijaksanaan. Sebagai contoh: seandainya kalian menginjak duri atau serpihan kaca dan ia menancap di kaki kalian. Ketika kalian berjalan itu kadang-kadang terasa sakit, kadangkala tidak. Suatu kali kalian menginjak batu atau tunggul pohon dan hal ini sungguh menyakitkan, maka kalian mengamati kaki kalian. Tetapi tidak menemukan apapun dan kalian mengabaikannya serta berjalan lagi. Akhirnya kalian menginjak sesuatu yang lain, dan rasa sakit timbul lagi.

Selanjutnya hal ini terjadi berulang kali. Apakah sebab rasa nyeri itu? Sebabnya yaitu serpihan kaca atau duri yang menancap di kaki kalian. Rasa nyeri itu selalu mengikuti. Setiap kali arasa sakit muncul, kalian melihat dan mengamati sejenak, tetapi tidak melihat serpihan itu, kalian biarkan saja. Sesaat kemudian ia melukai lagi sehingga kalian kembali mengamati.

Ketika penderitaan muncul kalian harus memperhatikannya, janganlah mengabaikannya. Kapan saja kepedihan timbul... "Hmm... serpihan itu masih di sana". Setiap kali muncul rasa sakit, di sana timbul pula pikiran bahwa serpihan itu harus diambil. Jika tidak kalian ambil kelak akan menimbulkan lebih banyak rasa sakit. Rasa sakit itu akan muncul berulang kali, sampai keinginan untuk mencabut duri itu selalu muncul di dalam diri kalian. Akhirnya sampailah pada satu titik di mana kalian memutuskan untuk mencabut duri tadi —karena ia menyakitkan!

Sekarang usaha kita dalam berlatih harus seperti itu. Bilamana ia menyakitkan, bilamana ada gesekan, kita harus menyelidikinya. Hadapilah persoalan itu dengan berani. Cabut duri itu dari kaki kalian, keluarkanlah. Bilamana batin kalian melekat, kalian harus memperhatikannya. Bilamana kalian mengamatinya maka kalian akan mengerti; lihat dan rasakanlah sebagaimana adanya.

Praktik kita haruslah tetap dan gigih. Mereka menyebutnya *viriyarambha* — mengusahakan usaha yang terus-menerus. Ketika muncul perasaan tak menyenangkan pada kaki kalian, misalnya, kalian harus mengingatkan diri sendiri untuk mencabut duri itu, janganlah melepaskan ketetapan hati kalian. Begitu juga ketika penderitaan muncul di batin, kita harus mempunyai ketetapan hati untuk mencabut berbagai kekotoran-batin, untuk membuang mereka. Ketetapan hati ini harus selalu ada, jangan pernah padam. Akhirnya berbagai kekotoran itu bisa kita tangani dan bisa kita akhiri.

Jadi mengenai kebahagiaan dan penderitaan, apakah yang harus kita lakukan? Jika kita tidak mengalami kejadian-kejadian itu apakah yang bisa kita pakai sebagai sumber untuk menimbulkan kebijaksanaan? Jika tidak terdapat sebab, bagaimana akibat bisa muncul? Semua *dhamma* timbul karena sebab. Jika akibat/hasilnya lenyap/berakhir itu karena sebabnya telah berhenti. Begitulah sebenarnya, tetapi banyak di antara kita yang tidak memahaminya. Orang hanya ingin lari dari penderitaan. Pengetahuan semacam ini kurangnya memadai. Sebetulnya kita perlu mengenali dunia di mana kita hidup ini, kita tidak perlu lari ke manapun. Kalian seharusnya mempunyai sikap bahwa bertahan itu baik... dan pergi juga baik. Pikirkanlah hal ini dengan cermat.

Di manakah letak kebahagiaan dan penderitaan? Apapun yang tidak kita genggam, lekati atau tetapkan, seolah-olah ia tidak ada di sana. Penderitaan tidak muncul. Penderitaan muncul dari perwujudan (*bhava*). Jika terdapat perwujudan maka ada kelahiran. *Upadana* —penggenggaman atau kemelekatan —inilah prasyarat yang menciptakan penderitaan. Kapan saja penderitaan muncul, perhatikanlah. Jangan melihat terlalu jauh, lihatlah tepat pada saat ini. Lihatlah pada batin dan jasmani kalian sendiri. Ketika penderitaan muncul... "Mengapa ada penderitaan?" Lihatlah saat ini juga. Ketika muncul kebahagiaan, apakah sumber kebahagiaan itu? Lihatlah tepat di situ. Kapan saja hal-hal ini muncul, sadariilah. Baik kebahagiaan maupun penderitaan timbul dari kemelekatan.

Para pelaksana Dhamma zaman dahulu melihat batin mereka dengan cara ini. Hanya ada muncul dan lenyap. Tidak ada yang kekal. Mereka merenungkan dari semua sudut dan melihat tidak ada yang lebih pada batin ini, tidak ada yang tetap. Hanya ada timbul dan tenggelam, tenggelam dan timbul, tidak ada yang terbuat dari substansi yang kekal. Ketika sedang berjalan atau duduk mereka melihat berbagai keadaan dengan cara ini. Kapan saja mereka mengamati di sana hanya ada penderitaan, hanya itu. Bagaikan sebuah bola besi besar yang baru saja dibakar di dalam tungku. Semuanya panas. Jika kalian pegang di bagian atas terasa panas, pegang di bagian sisi juga panas —semua bagian panas. Tidak ada bagian yang dingin.

Sekarang apabila kita tidak mempertimbangkan keadaan ini, kita tak mengetahui apapun tentang mereka. Kita harus melihat dengan jelas. Jangan "terlahir" menjadi sesuatu, jangan masuk ke dalam kelahiran. Ketahuilah proses kelahiran. Bentuk pikiran seperti, "Oh, saya tak tahan pada orang itu, ia mengerjakan apapun dengan salah", tak akan muncul lagi. Atau, "Saya menyukai si anu...", keadaan-keadaan seperti ini juga tidak timbul. Yang tersisa hanyalah standar kelaziman duniawi dari suka dan tidak suka, tetapi pengucapan dan pemikiran adalah dua hal yang berbeda. Kita harus menggunakan kelaziman dunia untuk berkomunikasi antara satu dengan yang lainnya,

tetapi di dalam (batin) kita harus kosong. Batin harus berada di atas semua itu. Kita harus menempatkan batin melebihi hal ini. Inilah kediaman Para Suci. Kita semua harus mengarah ke sini dan berlatih sesuai dengan itu. Jangan terperangkap di dalam keraguan.

Sebelum saya mulai berlatih, saya berpikir sendiri, "Agama Buddha ada di sini, tersedia bagi semua orang tetapi mengapa hanya beberapa orang yang berlatih sedangkan yang lain tidak? Atau jika mereka berlatih, mereka hanya melakukannya sesaat lalu menyerah. Atau bagi mereka yang tidak menyerah tetapi tetap tidak bekerja keras dan mengerjakan latihan? Mengapa begini?" Jadi saya memutuskan sendiri, "Baiklah... saya akan melepaskan jasmani atau batin ini pada rentang-kehidupan ini dan berusaha untuk mengikuti ajaran Sang Buddha sampai bagian yang terkecil. Saya akan mencapai pemahaman dalam rentang-kehidupan ini juga... karena jika tidak, saya tetap akan tenggelam dalam penderitaan. Saya akan melepaskan segalanya dan tekun berusaha, tidak masalah berapa banyak kesulitan atau penderitaan yang harus saya tanggung, saya akan gigih. Jika saya tidak melakukannya saya akan tetap bimbang".

Dengan pikiran itu saya menjalankan latihan. Tidak masalah berapa banyak kebahagiaan, penderitaan atau kesulitan yang harus saya pikul, akan saya lakukan. Saya amati seluruh kehidupan saya bagaikan ia hanya berlangsung sehari semalam. Saya melepaskannya. "Saya akan mengikuti ajaran Sang Buddha, saya akan mengikuti Dhamma sampai memahami —mengapa dunia yang maya ini begitu malang?" Saya ingin mengetahuinya, saya ingin menguasai Sang Ajaran, jadi saya mulai menjalankan praktik Dhamma.

Seberapa banyakkah kehidupan duniawi yang kita sebagai bhikkhu tinggalkan? Jika kita pergi demi kebaikan, berarti kita melepaskan semuanya, tidak ada yang tidak kita lepaskan. Semua keadaan duniawi yang orang lain nikmati, dibuang: pemandangan, suara, bau, rasa, kecapan dan perasaan... kita buang mereka semua. Tetapi kita mengalaminya. Jadi para pelaksana Dhamma harus merasa puas dengan yang sedikit dan tetap obyektif (tidak memihak). Baik mengenai ucapan, makanan, atau apapun, kita harus mudah merasa puas: makan seadanya, tidur seadanya, hidup sederhana. Seperti yang mereka katakan, "orang biasa" adalah ia yang hidup sederhana. Lebih banyak kalian berlatih, lebih banyak kalian bisa mendapatkan kepuasan di dalam praktik kalian. Kalian akan melihat ke dalam hati/batin kalian sendiri.

Dhamma adalah *paccattam*, kalian harus memahaminya untuk diri sendiri. Memahami untuk diri sendiri berarti berlatih untuk diri kalian sendiri. Kalian dapat bergantung pada seorang guru hanya 50% dari Sang Jalan. Bahkan ajaran yang sudah

saya berikan hari ini pada dasarnya tidak berguna, walaupun ia berharga untuk didengarkan. Tetapi jika kalian mempercayainya semuanya karena saya mengatakan begitu maka kalian tak akan menggunakan ajaran itu sebagaimana mestinya. Jika kalian percaya sepenuhnya pada saya maka kalian tampak bodoh. Dengarkan ajaran, lihat manfaatnya, praktikkan untuk diri sendiri, lihat ke dalam diri kalian sendiri, kerjakan untuk diri kalian sendiri... ini jauh lebih bermanfaat. Kalian akan memahami cita rasa Dhamma untuk diri kalian sendiri.

Inilah sebabnya Sang Buddha tidak membahas hasil dari praktik secara terperinci, karena itu merupakan sesuatu yang tidak dapat disampaikan hanya dengan kata-kata. Bagaimana berusaha menjelaskan berbagai warna pada seseorang yang buta sejak lahir, "Oh, ini begitu putih", atau "ini kuning cerah", misalnya. Kalian tak dapat menyampaikan warna-warna tersebut pada mereka. Kalian bisa mencoba tetapi itu tak akan memberikan banyak manfaat.

Sang Buddha mengembalikannya pada masing-masing individu —melihat dengan jelas untuk dirimu sendiri. Jika kalian jelas melihat untuk diri sendiri maka kalian akan mendapatkan bukti yang jelas dalam diri kalian. Apakah sedang berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring, kalian akan bebas dari keragu-raguan. Meskipun seseorang mungkin berkata, "praktik kalian tidak betul, semuanya salah", kalian tetap tak akan goyah, karena kalian mempunyai bukti sendiri.

Seseorang pelaksana Dhamma haruslah seperti ini ke manapun ia pergi. Orang lain tidak bisa menjelaskan kepada kalian, kalian harus memahaminya untuk diri sendiri. *Sammaditthi*, Pengertian Benar, harus ada di sana. Praktik kita masing-masing haruslah seperti itu. Mengerjakan praktik sejati seperti ini selama sebulan dari lima atau sepuluh kali Masa Vassa sangatlah langka.

Alat-alat indera kita harus selalu bekerja. mengetahui rasa puas dan tidak puas, sadar terhadap suka dan tidak suka. mengetahui yang tampak dan mengetahui yang lebih dari itu. Yang Tertampak dan Yang Melebihinya haruslah disadari secara serentak. Baik dan buruk harus dilihat sebagai sesuatu yang berdampingan, muncul bersamaan. Inilah buah dari praktik Dhamma.

Jadi apapun yang berguna bagi kalian dan orang lain, apapun yang bermanfaat bagi kalian dan orang lain, disebut "mengikuti Sang Buddha". Saya sudah berulang kali membicarakan hal ini. Hal-hal yang seharusnya dikerjakan, tampaknya diabaikan oleh orang-orang. Misalnya pekerjaan di wihara, norma-norma praktik, dan sebagainya. Saya sudah berulang kali membicarakan hal itu tetapi orang-orang tampaknya tetap tidak

mau memperhatikan. Ada yang tidak tahu, ada yang malas dan tak dapat diganggu, dan ada yang benar-benar bimbang dan ragu.

Suatu kali saya pergi untuk hidup di utara. Saat itu saya hidup bersama dengan banyak bhikkhu, mereka semua sudah berumur tetapi yang baru-baru ditahbiskan, yang memiliki dua atau tiga vassa. Saat itu saya memiliki sepuluh vassa. Tinggal bersama dengan para bhikkhu berumur tersebut, saya memutuskan untuk melaksanakan berbagai kewajiban —menerima mangkuk-mangkuk mereka, mencuci jubah-jubah mereka, membersihkan tempolong mereka, dan sebagainya. Saya tidak berpikir bahwasanya saya mengerjakannya untuk orang-orang tertentu, tetapi saya hanya mempertahankan praktik saya. Jika orang lain tidak menjalankan kewajiban, saya akan melakukannya sendiri. Saya melihatnya sebagai kesempatan baik bagi saya untuk memperoleh manfaat. Hal itu membuat saya merasa enak dan memberikan satu rasa kepuasan.

Pada hari-hari *uposatha* (Hari-hari khusus, yang diselenggarakan setiap dua minggu, di mana para bhikkhu mengakui palanggaran mereka serta menguncarkan tata disiplin *Patimokkha*.) saya mengetahui berbagai tugas wajib. Saya akan pergi dan membersihkan ruang uposatha dan menyiapkan air untuk mencuci dan minum. Yang lain sama sekali tidak mengetahui tentang kewajiban ini, mereka hanya memandangi. Saya tidak mengkritik mereka, karena mereka tidak tahu. Saya mengerjakan kewajiban itu sendiri, dan setelah melakukannya saya merasa puas terhadap diri saya, saya mendapat inspirasi dan banyak kekuatan di dalam praktik saya.

Kapan saja saya bisa mengerjakan sesuatu di wihara, apakah di dalam *kuti* saya sendiri atau *kuti* orang lain, jika tampak kotor, akan saya bersihkan. Saya tidak melakukannya terhadap orang-orang tertentu, saya tidak melakukannya untuk menarik perhatian seseorang, tetapi saya mengerjakannya hanya untuk mempertahankan suatu praktik yang baik. Membersihkan *kuti* atau tempat tinggal itu seperti membersihkan sampah dalam batin kalian sendiri.

Inilah sesuatu yang harus kalian ingat. Kalian tidak perlu mencemaskan keselarasan, ia otomatis akan ada di sana. Hiduplah bersama dengan Dhamma, dengan kedamaian dan pengendalian diri, latihlah batin kalian agar seperti itu dan tidak ada persoalan yang akan timbul. Jika ada pekerjaan berat yang harus dilakukan, semua orang akan membantu dan dalam waktu tidak lama pekerjaan itu sudah selesai, ia bisa diselesaikan dengan mudah. Itulah cara yang terbaik.

Saya pernah menjumpai beberapa contoh lain... tetapi meskipun demikian saya menggunakannya sebagai suatu kesempatan untuk berkembang. Misalkan, hidup di suatu wihara besar, mungkin para bhikkhu dan samanera bersepakat di antara mereka untuk mencuci jubah pada hari tertentu. Saya akan pergi memasak kayu nangka (Kayu-hati dari pohon nangka direbus dan warna yang dihasilkan dipakai untuk mewarnai dan mencuci jubah para bhikkhu yang hidup di hutan.) Sekarang ada beberapa bhikkhu yang menunggu orang lain untuk merebus kayu nangka lalu ikut bergabung dan mencuci jubah mereka, membawanya kembali ke *kuti* mereka, menjemur dan beristirahat. Mereka tidak perlu menyalakan api, tidak perlu membersihkannya setelah selesai... mereka pikir mereka melakukan hal yang baik bahwa mereka itu pandai. Inilah puncak kebodohan. Orang semacam ini hanya menambah kebodohan mereka karena mereka tidak mengerjakan apapun, mereka menyerahkan semua pekerjaan pada orang lain. Mereka menunggu sampai semuanya siap lalu datang bergabung dan memanfaatkannya, ini sangat mudah bagi mereka. Ini hanyalah menambah kebodohan saja. Tindakan itu tidak memberikan manfaat apapun bagi mereka.

Ada orang berpikiran bodoh seperti ini. Mereka bergelak dari kewajiban dan berpikir bahwa itu cerdik, tetapi sesungguhnya hal itu sangatlah bodoh. Jika kita mempunyai sikap seperti itu kita tak akan bisa bertahan.

Oleh karena itu, apakah ketika berbicara, makan, atau melakukan apapun, renungkanlah pada diri sendiri. Kalian boleh saja ingin hidup senang, makan enak, tidur nyenyak dan sebagainya, tetapi kalian tidak bisa. Untuk apa kita datang kemari? Jika secara teratur merenungkan hal ini, kita akan selalu siap siaga. Dengan siaga seperti ini kalian akan mengedepankan usaha dalam segala sikap-badan. Jika kalian tidak mengedepankan usaha, kejadiannya akan berbeda... Duduk, kalian duduk bagaikan kalian ada di kota; berjalan, kalian berjalan bagaikan kalian ada di kota... kalian hanya ingin pergi dan bermain di kota bersama umat awam.

Jika tak ada usaha di dalam praktik, batin akan cenderung ke arah itu. Kalian tidak menentang dan melawan batin kalian sendiri, kalian membiarkannya berhembus sesuai dengan angin suasana-hati kalian. Inilah yang disebut mengikuti suasana-hati sendiri. Seperti seorang anak, jika kita menuruti semua keinginannya akankah ia menjadi seorang anak yang baik? Jika orang tua menuruti semua keinginan anak mereka, apakah itu baik? Walaupun pada awalnya mereka menuruti, pada saat ia bisa berbicara mereka kadangkala boleh memukul pantatnya karena mereka takut di kemudian hari ia menjadi bodoh. Latihan batin kita harus seperti ini. Kalian harus mengetahui diri kalian sendiri dan mengetahui bagaimana melatih diri kalian sendiri. Jika kalian tidak mengetahui

bagaimana cara melatih batin kalian, menunggu dan berharap seseorang untuk melatihnya bagi kalian, maka kalian akan menemui kesulitan.

Jadi janganlah berpikir bahwa kalian tidak bisa berlatih di tempat ini. Praktik tidak mempunyai batasan. Apakah ketika berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring, kalian selalu bisa praktik. Bahkan ketika menyapu halaman wihara atau melihat cahaya matahari, kalian bisa menyadari Dhamma. Tetapi sebelumnya kalian harus memiliki *sati*. Mengapa demikian? Karena kalian bisa menyadari Dhamma kapan saja, di mana saja, jika kalian rajin bermeditasi.

Janganlah lengah. Waspadalah, bersiap siagalah. Ketika berjalan saat berpindapata, di sana muncul berbagai jenis perasaan, dan semua itu adalah Dhamma yang baik. Ketika kalian kembali ke wihara dan memakan makanan kalian, di sana ada banyak Dhamma yang baik bagi kalian untuk amati. Jika kalian mempunyai usaha yang terus-menerus, semua hal itu bisa dijadikan obyek perenungan, di sana akan timbul kebijaksanaan, kalian akan melihat Dhamma. Inilah yang disebut *dhamma-vicaya* (*Bojjhanga* —Tujuh Faktor Pencerahan: *sati* —kesadaran; *dhamma-vicaya* —penyelidikan terhadap berbagai dhamma; *viriyā* —usaha; *pīti* —kegiuran/kegairahan; *passaddhi* —ketenangan; *samadhi* —konsentrasi; dan *upekkha* —keseimbangan.). Jika terdapat *sati*, kesadaran, di sana akan ada *dhamma-vicaya* sebagai hasilnya. Ini merupakan faktor-faktor pencerahan. Jika kita mempunyai kesadaran maka kita tak akan menyepelkan sesuatu, di sini akan ada penyelidikan terhadap dhamma. Hal-hal ini menjadi faktor untuk memahami Dhamma.

Jika kita sudah mencapai tingkatan ini maka praktik kita tidak mempedulikan siang atau malam lagi, ia terus berlangsung tanpa memandang waktu. Tidak akan ada yang menodai praktik, atau jika ada kita akan segera mengetahuinya. Hendaklah selalu ada *dhamma-vicaya* di dalam batin kita, melihat ke dalam Dhamma. Jika praktik kita sudah memasuki arus, maka batin akan cenderung seperti ini. Ia tak akan menyeleweng pada hal lain... "Saya pikir saya akan pergi berkeliling ke sana atau mungkin ke tempat yang lain... di sana, di propinsi itu, pastilah sangat menarik..." Itu adalah cara duniawi. Maka tidak lama kemudian praktiknya akan berakhir.

Jadi tetapkanlah hati kalian. Bukan hanya dengan duduk dan mata terpejam kalian bisa mengembangkan kebijaksanaan. Mata, telinga, hidung, lidah, jasmani, dan batin selalu bersama kita, maka bersiagalah selalu. Belajarlah terus. Saat melihat pohon atau hewan, semuanya bisa menjadi kesempatan untuk belajar. Bawalah semua ke dalam. Lihatlah dengan jelas di dalam batin kalian. Jika sensasi/perasaan tertentu memberi pengaruh kuat dalam hati, saksikanlah itu untuk diri sendiri, janganlah mengabaikannya.

Ambil perbandingan sederhana: membakar batu-bata. Pernahkah kalian melihat tungku pembakaran batu-bata? Mereka menyalakan api kira-kira dua atau tiga kaki di depan tungku, selanjutnya semua asap terarah ke sana. Melihat ilustrasi ini kalian bisa memahami praktik dengan lebih jelas. Untuk membuat alat pembakaran batu-bata yang benar, kalian harus membuat api sedemikian rupa agar semua asap masuk ke dalam, tidak ada yang tersisa. Semua panas masuk ke dalam tungku, dan pekerjaan bisa cepat diselesaikan.

Kita, para pelaksana Dhamma, harus mengalami hal-hal dalam cara ini. Semua perasaan kita akan diarahkan ke dalam untuk diubah menjadi Pandangan Benar. Melihat pemandangan, mendengar suara, mencium bau, mencicipi rasa, dan sebagainya, batin membawa semuanya ke dalam untuk diubah menjadi Pandangan Benar. Dengan demikian perasaan-perasaan itu akan menjadi pengalaman-pengalaman yang membangkitkan kebijaksanaan.

Bab 9

Tidak Pasti Standar Para Suci

Pada suatu ketika ada seorang bhikkhu Barat, seorang murid saya. Setiap kali ia melihat para bhikkhu dan samanera Thai lepas jubah ia akan berkata, "Oh, betapa memalukan! Mengapa mereka melakukan itu? Mengapa begitu banyak bhikkhu dan samanera Thai lepas jubah?" Ia terkejut. Ia bersedih atas lepas jubahnya para bhikkhu dan samanera Thai, karena ia baru saja mengenal agama Buddha. Ia tergugah, ia merasa mantap. Menjadi bhikkhu merupakan satu-satunya hal yang harus dilakukan, ia berpikir ia tak akan pernah lepas jubah. Siapa pun yang lepas jubah adalah orang bodoh. Ia akan melihat masyarakat Thai mengenakan jubah sebagai bhikkhu dan samanera pada awal Masa Vassa dan lepas jubah pada akhir masa itu... "Oh, betapa menyedihkan! Saya merasa amat prihatin kepada para bhikkhu dan samanera Thai itu. Bagaimana bisa mereka melakukan hal itu?"

Nah, dengan berjalannya sang waktu beberapa di antara bhikkhu Barat mulai lepas jubah, akhirnya ia melihat hal itu sebagai sesuatu yang tidak begitu penting. Pada awalnya, ketika ia mulai berlatih, ia gelisah karenanya. Ia pikir menjadi seorang bhikkhu merupakan sesuatu yang sangat penting. Ia pikir akan mudah menjalaninya.

Ketika orang tergugah, semua tampak begitu tepat dan baik. Tidak ada yang bisa mengukur perasaan mereka, jadi mereka terus melangkah dan memutuskannya untuk diri mereka sendiri. Tetapi mereka sebenarnya tidak mengerti bagaimana sesungguhnya praktik itu. Mereka yang mengerti akan mempunyai landasan yang benar-benar kuat di dalam hati mereka —meskipun begitu mereka tidak perlu memamerkannya.

Untuk saya sendiri, ketika pertama kali saya ditahbiskan, sesungguhnya saya tidak melakukan banyak praktik, tetapi keyakinan saya begitu besar. Saya tak tahu mengapa, mungkin ia sudah ada sejak lahir. Para bhikkhu dan samanera yang ditahbiskan bersama saya, pada akhir Masa Vassa, semuanya lepas jubah. Saya berpikir sendiri, "Eh? Ada apakah gerangan dengan orang-orang ini?" Akan tetapi, saya tidak berani mengatakan apapun kepada mereka karena saya sendiri belum yakin terhadap perasaan saya, saya sangat bingung. Tetapi di dalam hati saya merasa bahwa mereka semua bodoh. "Adalah sulit untuk bisa ditahbiskan, tapi mudah untuk lepas jubah. Orang-orang ini tidak banyak memiliki kebajikan, mereka pikir jalan duniawi lebih bermanfaat daripada jalan Dhamma". Saya berpikir seperti itu tetapi saya tidak mengatakan apapun, saya hanya mengamati batin saya sendiri.

Saya akan melihat para bhikkhu yang ditahbiskan bersama saya silih berganti lepas jubah. Kadangkala mereka berdandan serta kembali ke wihara untuk pamer. Saya akan melihat mereka dan berpikir bahwa mereka gila, tetapi mereka berpikir mereka tampak rapi. Saya katakan pada diri sendiri bahwa cara berpikir seperti itu salah. Meskipun begitu saya tidak mengatakannya, karena saya sendiri masih ragu-ragu. Saya masih tak yakin berapa lama keyakinan saya ini akan bertahan.

Ketika semua teman saya sudah lepas jubah saya singkirkan semua keprihatinan, tak ada lagi yang tersisa untuk saya perhatikan. Saya mengambil *Patimokkha* (Pokok aturan kewiharaan, yang dibaca dalam bahasa Pali setiap dua minggu sekali) dan tekun mempelajarinya. Tidak ada lagi yang mengganggu dan membuang waktu saya, saya curahkan perhatian pada praktik. Saya tetap tidak mengatakan apapun karena saya merasa bahwa untuk berlatih sepanjang hidup, mungkin tujuh puluh, delapan puluh atau bahkan sembilan puluh tahun serta mempertahankan usaha yang gigih tanpa menjadi lamban atau kehilangan ketetapan hati, tampaknya sesuatu yang sangat sulit untuk dilakukan.

Mereka yang telah pernah ditahbiskan akan ditahbiskan lagi, mereka yang telah pernah lepas jubah akan lepas jubah lagi. Saya hanya mengamati mereka semua. Saya tidak peduli apakah mereka tinggal atau pergi. Saya akan melihat teman-teman saya pergi, tetapi perasaan di dalam diri saya mengatakan bahwa orang-orang tersebut tidak melihat dengan jelas. Bhikkhu Barat itu mungkin berpikir begitu. Ia akan melihat orang menjadi bhikkhu hanya untuk satu Masa Vassa, dan ia menjadi sedih.

Selanjutnya ia mencapai tingkatan yang kita sebut... jemu; jemu dengan Kehidupan Suci. Ia meninggalkan praktik dan akhirnya lepas jubah.

"Mengapa kamu lepas jubah? Sebelumnya, ketika kamu melihat para bhikkhu Thai lepas jubah kamu akan berkata, "Oh, memalukan! Betapa menyedihkan, betapa memilukan! Sekarang, ketika kamu sendiri ingin lepas jubah, mengapa kamu tidak merasa menyesal?"

Ia tidak menjawab. Ia hanya berjalan tersipu-sipu.

Ketika sampai pada latihan batin, sangatlah sulit untuk menemukan ukuran yang baik jika kalian belum mengembangkan "kesaksian" di dalam diri kalian. Dalam banyak persoalan luar kita bisa mengandalkan umpan balik pihak lain, ada ukuran dan contohnya. Tetapi ketika semua menggunakan Dhamma sebagai patokan... Apakah kita telah memiliki Dhamma? Apakah kita berpikir dengan benar atau tidak? Dan seandainya

itu benar, apakah kita tahu bagaimana melepaskan kebenaran atau apakah kita tetap melekat padanya?

Kalian harus merenungkan sampai kalian mencapai titik di mana kalian melepaskan, inilah hal yang penting... sampai kalian mencapai titik di mana tak ada apapun yang tersisa, di mana di sana bukanlah baik bukan pula buruk. Kalian tinggalkan. Ini berarti kalian melepaskan segalanya. Jika semua sudah lenyap maka tak ada yang tersisa; jika masih ada yang tersisa maka itu belum lenyap semuanya.

Jadi mengenai latihan batin ini, kadangkala kita mungkin mengatakan mudah. Memang mudah untuk mengatakan, tetapi sulit untuk melakukannya. Ia sulit karena ia tidak memuaskan keinginan-keinginan kita. Kadang-kadang tampaknya seolah-olah ada bidadari-bidadari (*Devaputta mara*—si Mara, atau Penggoda, yang muncul dalam bentuk yang tampaknya penuh kebaikan.) yang membantu kita. Semua berjalan baik, apapun yang kita pikirkan atau ucapkan tampaknya selalu benar. Selanjutnya kita pergi dan melekat pada kebenaran itu dan tak lama kemudian kita salah melangkah dan semua jadi buruk. Inilah kesulitannya. Kita tidak memiliki norma/standar untuk mengukurnya.

Orang-orang yang memiliki keyakinan besar, diberkahi dengan keyakinan dan perasaan tetapi kurang di dalam kebijaksanaan, mereka bisa jadi sangat baik di dalam samadhi tetapi mereka kurang memiliki pengertian. Mereka hanya melihat satu sisi saja, serta sungguh-sungguh mengikutinya. Mereka tidak merenungkannya. Ini merupakan keyakinan yang membuta. Di dalam agama Buddha itu kita sebut *Saddha adhimokkha*, keyakinan yang membuta. Mereka sudah mempunyai keyakinan tetapi tidak timbul dari kebijaksanaan. Tetapi mereka tidak melihatnya pada saat itu, mereka percaya bahwa mereka mempunyai kebijaksanaan, sehingga mereka tidak melihat di mana kesalahan mereka.

Oleh karena itu, mereka mengajar tentang Lima Kekuatan (*Bala*): *Saddha*, *viriya*, *sati*, *samadhi*, *pañña*. *Saddha* berarti keyakinan; *viriya* berarti usaha yang gigih; *sati* berarti kesadaran; *samadhi* berarti terpusatnya pikiran; *pañña* berarti pengetahuan yang mencakup semuanya. Jangan katakan *pañña* sebagai pengetahuan saja, tetapi *pañña* mencakup semuanya, pengetahuan yang sempurna.

Sang Bijaksana telah memberi kita lima langkah ini sehingga kita bisa mempergunakannya, pertama sebagai bahan untuk dipelajari, selanjutnya sebagai norma pembanding pada keadaan praktik kita sendiri. Misalnya, *saddha* —keyakinan. Apakah kita memiliki keyakinan, apakah kita sudah mengembangkannya? *Viriya*: apakah

kita memiliki usaha yang gigih atau tidak? Apakah usaha kita betul atau salah? Kita harus memperhatikan ini. Setiap orang mempunyai semacam usaha, tetapi apakah usaha kita mengandung kebijaksanaan atau tidak?

Sati juga sama. Bahkan seekor kucing pun mempunyai *sati*. Ketika ia melihat seekor tikus, ada *sati* di sana. Mata si kucing menatap pasti pada si tikus. Inilah *sati* seekor kucing. Setiap orang memiliki *sati*, hewan mempunyainya, para penjahat mempunyainya, para bijaksana memilikinya.

Samadhi, terpusatnya pikiran —setiap orang juga mempunyai ini. Seekor kucing mempunyainya ketika pikirannya terpusat untuk menangkap tikus dan memakannya. Ia mempunyai perhatian yang satu. *Sati* si kucing adalah *sati* yang semacam ini; *samadhi*, perhatian yang satu pada apa yang dikerjakan, juga ada di sana. *Pañña*, pengetahuan: seekor kucing juga mempunyainya, tetapi bukan suatu pengetahuan yang luas, seperti yang dimiliki oleh manusia. Ia tahu sebagaimana seekor hewan tahu, ia mempunyai cukup pengetahuan untuk menangkap tikus sebagai makanan.

Kelima hal ini disebut "**Kekuatan**". Sudahkah kelima Kekuatan ini muncul dari Pandangan Benar, *sammaditthi*, atau tidak? *Saddha*, *viriya*, *sati*, *samadhi*, *pañña* — sudahkah mereka timbul dari Pandangan Benar? Apakah Pandangan Benar itu? Apakah norma kita untuk mengukur Pandangan Benar? Kita harus memahaminya secara jelas.

Pandangan Benar adalah pengertian bahwa segala sesuatu tidaklah pasti. Oleh karena itu Sang Buddha dan semua Para Ariya tidak melekat kuat padanya. Mereka menggenggam, tetapi tidak melekat. Mereka tidak membiarkan penggenggamannya itu menjadi sebagai diri/suatu identitas. Penggenggamannya yang tidak membawa pada suatu perwujudan adalah keadaan yang tidak dicemari oleh hawa nafsu. Tanpa mencari untuk menjadi ini atau itu, yang ada hanyalah praktik itu sendiri. Ketika kalian melekat pada suatu keadaan tertentu adakah kalian melekat pada kesenangan itu? Jika ada ketidaksenangan, apakah kalian melekat pada ketidaksenangan itu?

Sebagian pandangan dapat digunakan sebagai dasar untuk mengukur praktik kita secara lebih tepat. Misalnya mengetahui bahwa pandangan-pandangan seperti demikian: pandangan yang ini lebih baik daripada yang lainnya, atau sama dengan yang lainnya, atau lebih bodoh daripada yang lainnya; semua itu adalah pandangan yang salah. Kita bisa merasakan hal ini tetapi kita juga mengetahuinya dengan kebijaksanaan, bahwa mereka hanya timbul dan tenggelam. Mengira bahwa kita lebih baik daripada yang lain tidaklah benar; mengira bahwa kita sama dengan yang lain adalah tidak benar; mengira bahwa kita lebih rendah daripada yang lain adalah tidak benar.

Pandangan yang benar adalah pandangan yang menembus semua ini. Jadi ke mana kita akan pergi? Jika kita berpikir bahwa kita lebih baik daripada yang lain, timbul kesombongan. Ia ada di sana tetapi kita tidak melihatnya. Jika kita pikir bahwa kita sama dengan yang lain, maka kita akan lalai mengungkapkan rasa hormat dan kerendahan hati pada saat-saat yang tepat. Jika kita berpikir bahwa kita lebih rendah daripada yang lain, kita akan merasa tertekan, dengan berpikir bahwa kita rendah, terlahir dengan kehidupan buruk dan sebagainya. Kita masih melekat pada Lima *Khandha* (Lima *Khandha*: Bentuk (*rupa*), perasaan (*vedana*), pencerapan (*sañña*), gagasan atau bentuk-bentuk pikiran (*sankhara*), dan kesadaran-indra (*viññana*). Ia membentuk pengalaman batin-jasmani yang dikenal sebagai "diri".), yang semuanya hanyalah proses perwujudan/dumadi dan kelahiran.

Inilah satu patokan/standar untuk mengukur diri kita sendiri. Yang lainnya adalah: jika kita menemui pengalaman yang menyenangkan, kita merasa bahagia; jika kita menemui pengalaman buruk, kita tidak senang. Apakah kita mampu melihat pada hal-hal yang kita sukai dan yang tidak kita sukai sebagai memiliki nilai yang sama? Ukurlah diri kalian dengan patokan ini. Dalam kehidupan sehari-hari, dalam berbagai pengalaman yang kita jumpai, jika kita mendengar sesuatu yang kita sukai, apakah suasana hati kita berubah? Jika kita menjumpai suatu pengalaman yang tidak kita sukai, apakah suasana hati kita berubah? Ataukah batin kita tidak goyah? Melihat tepat di sini, kita mempunyai satu ukuran.

Pahamilah diri kalian sendiri, inilah saksi kalian. Janganlah membuat keputusan ketika dipengaruhi oleh nafsu kalian. Nafsu bisa melambungkan kita ke dalam pemikiran bahwa kita adalah sesuatu, yang sebenarnya bukan. Kita harus sangat berhati-hati.

Ada begitu banyak sudut dan aspek yang harus dipertimbangkan, tetapi jalan yang benar adalah tidak mengikuti nafsu kalian, melainkan Kebenaran. Kita harus mengetahui yang baik dan yang buruk, dan ketika kita mengetahuinya, lepaskanlah mereka. Jika kita tidak melepaskan, kita tetap berada di situ, kita tetap "ada" kita tetap "punya". Jika kita tetap "ada" maka di sana terdapat sisa, ada timbunan proses dumadi dan kelahiran.

Oleh karena itu Sang Buddha mengatakan agar hanya menilai diri sendiri, jangan menilai orang lain, tidak peduli betapa baik atau jahatnya mereka. Sang Buddha hanya menunjukkan sang Jalan, dengan mengatakan "Seperti inilah Kesunyataan". Sekarang, apakah batin kita seperti itu atau tidak?

Misalnya, seandainya seorang bhikkhu mengambil sesuatu milik bhikkhu lain, lalu bhikkhu yang lain itu menuduhnya, "Kamu mencuri barang-barang saya". "Saya tidak

mencurinya saya hanya mengambilnya". Lalu kita meminta bhikkhu ketiga untuk memutuskan. Bagaimana ia harus memutuskannya? Beliau mungkin harus meminta bhikkhu yang bersalah untuk menghadap sidang Sangha. "Ya, saya mengambilnya, tapi saya tidak mencurinya". Atau berdasarkan aturan lain, seperti pelanggaran-pelanggaran *parajika* atau *sanghadisesa*: "Ya, saya melakukannya, tapi saya tidak mempunyai kehendak". Bagaimana kalian bisa mempercayai itu? Ini rumit. Jika kalian tidak bisa mempercayai, yang bisa kalian lakukan adalah menyerahkan tanggung-jawab kepada si pelaku, itu terserah padanya.

Tetapi kalian harus mengetahui bahwa kita tidak dapat menyembunyikan hal-hal yang muncul di dalam batin kita. Kalian tidak bisa menutupinya, baik itu perbuatan salah maupun benar. Apakah perbuatan itu baik atau buruk, kalian tidak bisa meniadakannya hanya dengan mengabaikannya, karena hal-hal ini cenderung untuk mengungkapkan dirinya sendiri. Mereka menyembunyikan dirinya sendiri, mereka mengungkapkan dirinya sendiri, mereka muncul dan lenyap sendiri. Mereka semua otomatis. Beginilah cara kerja mereka.

Janganlah mencoba untuk menebak atau berspekulasi terhadap hal-hal ini. Selama masih ada *avija* (ketidaktahuan), mereka belumlah tuntas. Pada suatu ketika seorang Kepala Dewan Kebersihan bertanya kepada saya, "Luang Por, apakah batin seorang *anagami* (*Anagami* (yang tidak kembali lagi): "Tingkat" kesucian yang ketiga, yang dicapai dengan membebaskan diri dari lima "belunggu yang lebih rendah" (semuanya berjumlah sepuluh), yang mengikat batin pada keberadaan duniawi. Dua "*tingkat*" yang pertama adalah *sotapanna* ("pemasuk arus") dan *sakadagami* (yang kembali satu kali lagi), dan yang terakhir adalah *arahat* ("Yang telah selesai atau yang sempurna").) sudah bersih?"

"Ia sebagian bersih".

"Eh? Seorang *anagami* sudah membuang keinginan-keinginan inderawinya, bagaimana bisa batinnya belum bersih?"

"Ia mungkin telah melepaskan keinginan-keinginan inderawinya, tetapi di sana masih ada sesuatu yang tersisa, bukan? Masih ada *avijja*. Jika masih ada sesuatu yang tersisa maka tetap ada sesuatu yang tersisa. Itu bagaikan mangkuk makan para bhikkhu. Terdapat mangkuk-besar ukuran besar, mangkuk-besar ukuran sedang, mangkuk-besar ukuran kecil; lalu mangkuk-sedang ukuran besar, mangkuk-besar ukuran sedang, mangkuk-sedang ukuran kecil; selanjutnya ada mangkuk-kecil ukuran besar, mangkuk-kecil ukuran sedang, mangkuk-kecil ukuran kecil... Tidak peduli betapa kecilnya itu tetap

ada mangkuk di sana, bukan? Demikianlah halnya dengan *sotapanna*, *sakadagami*, *anagami*. Mereka memang sudah melenyapkan kekotoran tertentu, tetapi hanya sebatas tingkatan mereka. Apapun yang tetap tertinggal, para suci itu tidak melihatnya. Jika mereka mampu, mereka semuanya telah menjadi *Arahat*. Mereka masih belum bisa melihat semuanya. *Avijja* merupakan yang tidak terlihat. Jika batin sang *anagami* sepenuhnya diluruskan maka ia bukan lagi seorang *anagami*, tetapi ia sudah sepenuhnya sempurna (*Arahat*). Jadi di sana masih ada sesuatu yang tersisa.

"Apakah batin dia suci?" "Benar, agak suci, tetapi tidak 100%".

Apalagi yang bisa saya jawab? Ia berkata kelak ia akan datang lagi dengan bertanya lebih lanjut tentang hal itu. Ia bisa memeriksa hal itu, standarnya ada di sana.

Janganlah lengah, waspadalah. Sang Buddha menasihati agar kita waspada. Berkenaan dengan latihan batin ini, saya juga mengalami saat-saat tergoda, kalian tahu. Saya kerap kali tergoda untuk mencoba banyak hal. Tetapi mereka selalu seperti tidak sampai pada sang Jalan. Ini sungguh bagaikan berlaga di dalam batin seseorang, semacam keangkuhan. *Ditthi* —pandangan-pandangan, dan *mana* —kesombongan, ada di sana. Cukup sulit untuk hanya menyadari keberadaan kedua hal ini.

Suatu ketika ada seseorang yang ingin menjadi bhikkhu di sini. Ia membawa jubahnya, memutuskan untuk menjadi seorang bhikkhu untuk mengenang almarhumah ibunya. Ia memasuki wihara, meletakkan jubahnya, dan, tanpa memberi hormat kepada bhikkhu-bhikkhu lainnya, ia memulai dengan meditasi jalan tepat di depan ruang utama... bolak-balik, bolak-balik, ia seperti akan menunjukkan kesanggupannya.

Saya pikir, "Oh, jadi ada juga orang seperti ini!" Ini disebut *saddha adhimokkha* —keyakinan yang membuta. Ia pasti sudah memutuskan untuk mencapai pencerahan sebelum senja atau semacam itu, ia pikir hal itu sangat mudah. Ia tidak melihat siapapun, hanya menundukkan kepala dan berjalan bagaikan kehidupannya bergantung pada hal itu. Saya biarkan ia meneruskannya, tetapi saya pikir, "Oh, teman, kamu pikir sesederhana itukah?" Pada akhirnya saya tidak tahu untuk berapa lama ia bertahan, saya bahkan tidak berpikir ia telah ditahbiskan.

Begitu batin memikirkan sesuatu kita mengeluarkannya, mengeluarkannya setiap saat. Kita tidak menyadari bahwa itu hanyalah kebiasaan perkembangbiakan batin. Ia menyamakan dirinya sebagai kebijaksanaan dan tercetak keluar dalam bagian yang sangat rinci. Perkembangbiakan batin ini tampak sangat cerdas, jika kita tidak mengetahuinya kita akan mengartikannya sebagai kebijaksanaan. Tetapi jika ia tiba pada

saat yang genting, ia bukanlah hal yang sebenarnya. Ketika muncul penderitaan, di manakah yang disebut kebijaksanaan itu? Apakah ia bermanfaat? Akhirnya ia hanyalah perkembangbiakan saja.

Jadi tetaplah bersama Sang Buddha. Seperti yang sudah saya katakan berkali-kali, dalam praktik kita harus melihat ke dalam dan menemukan Sang Buddha. Di manakah Sang Buddha? Sang Buddha masih tetap hidup sampai dengan hari ini, periksalah dan temukan beliau. Di manakah beliau? Di *anicca*, periksa dan temukanlah beliau di sana, pergilah dan sembahlah beliau: *anicca*, ketidakpastiaan. Bagi para pemula, kalian bisa berhenti tepat di sana.

Jika batin berusaha mengatakan padamu, "Saya seorang *sotapanna* sekarang", pergi dan menyembahlah pada sang *Sotapanna*. Ia akan mengatakan padamu, "Semuanya tidak pasti". Jika kalian bertemu seorang *sakadagami*, pergi dan hormatilah dia. Jika ia melihatmu ia hanya akan mengatakan, "Bukan satu hal yang pasti!" Jika ada seorang *anagami*, pergi dan sembahlah dia. Ia hanya akan mengatakan satu hal... "Tidak pasti". Bahkan jika kalian bertemu seorang *arahat*, pergi dan sembahlah dia, dia bahkan akan lebih tegas mengatakan, "Semuanya bahkan lebih tidak pasti!" Kalian akan mendengar kata-kata Para Suci... "Segala sesuatu tidak pasti, jangan melekat pada apapun".

Jangan hanya memandangi Sang Buddha seperti seorang yang tolol. Jangan melekat pada segala sesuatu, mencengkeram kuat tanpa melepaskan. Lihatlah segala sesuatu sebagai fungsinya Yang Tertampak kini, kemudian alihkan mereka pada Yang Melebihinya. Itulah yang harus kalian lakukan. Harus ada Yang Tertampak dan harus ada Yang Melebihinya.

Jadi saya katakan, "Pergilah kepada Sang Buddha". Di manakah Sang Buddha? Sang Buddha adalah Sang Dhamma. Semua Ajaran di dunia ini dapat dimuat dalam satu ajaran ini: *anicca*. Pikirkanlah itu. Sebagai bhikkhu saya sudah mencarinya lebih dari empat puluh tahun dan inilah semua yang saya temukan. *Anicca* dan ketahanan kesabaran. Inilah cara mendekati ajaran Sang Buddha... *anicca*: semuanya tidak pasti.

Tidak peduli betapa yakinnya sang batin, katakan padanya: "Tidak pasti!" Bilamana si batin ingin menangkap sesuatu sebagai hal yang pasti, katakanlah, "Ia tidak pasti, ia bersifat sementara". Hadapkanlah dengan hal ini. Dengan menggunakan Dhamma Sang Buddha semua sampai pada hal ini. Ia bukanlah itu, ia hanyalah perwujudan/fenomena yang bersifat sementara. Apakah ketika berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring, kalian melihat segala sesuatu seperti itu. Apakah timbul rasa suka atau tidak suka, kalian lihat

semuanya dalam cara ini. Inilah yang mendekatkan pada Sang Buddha, dekat pada Sang Dhamma.

Sekarang saya merasa bahwa inilah cara berlatih yang lebih berharga. Semua praktik saya sejak awal sampai sekarang adalah seperti ini. Saya sesungguhnya tidak bersandar pada kitab suci, tetapi saya juga tidak mengabaikan mereka. Saya tidak bersandar pada seorang guru tetapi saya juga tidak sepenuhnya "melakukannya sendiri". Praktik saya semuanya "bukanlah ini maupun itu."

Sesungguhnya ia merupakan persoalan "menyelesaikan", yaitu, berlatih sampai selesai, dengan mulai melaksanakan praktik dan selanjutnya mengamatinya sampai selesai, melihat Yang Tertampak dan juga Yang Melebihinya.

Saya sudah membicarakan hal ini, tetapi beberapa di antara kalian mungkin tertarik untuk mendengarkannya lagi: jika kalian berlatih terus-menerus dan mempertimbangkan semuanya dengan cermat, akhirnya kalian akan mencapai titik ini. Pada awalnya kalian bergegas maju, bergegas kembali, dan bergegas berhenti. Kalian meneruskan latihan seperti ini sampai kalian mencapai titik di mana tampaknya maju bukanlah seperti itu, kembali bukanlah seperti itu, dan berhenti pun bukanlah seperti itu! Selesai. Inilah akhirnya, jangan mengharapkan sesuatu yang lebih dari ini, ia selesai tepat di sini. *Khināsavo* —mereka yang sudah menyelesaikan. Ia tidak maju, tidak mundur, dan tidak berhenti. Tidak ada berhenti, tidak ada maju, dan tidak ada kembali. Ia sudah selesai. Pertimbangkan ini, sadarilah dengan benar dalam batin kalian. Di sana kalian akan menemukan bahwa sesungguhnya tidak ada apapun juga.

Apakah ini sesuatu yang lama atau baru bagi kalian, itu tergantung pada kalian, pada kebijaksanaan dan ketajaman kalian. Orang yang tidak mempunyai kebijaksanaan atau ketajaman tak akan dapat memahaminya. Lihatlah pada pohon, seperti pohon mangga atau nangka. Jika mereka tumbuh di dalam satu rumpun, pohon yang satu pada awalnya bisa lebih besar dan selanjutnya yang lain akan melengkung, tumbuh keluar dari yang besar tadi. Mengapa hal ini terjadi? Siapa yang menyuruh mereka untuk melakukan itu? Inilah Alam. Alam mengandung baik dan buruk, benar dan salah. Ia dapat cenderung menjadi benar ataupun menjadi salah. Jika kita menanam suatu jenis pepohonan secara berdekatan, maka pohon tersebut akan besar dengan batangnya melengkung menjauh dari pohon yang lebih besar. Mengapa hal ini terjadi? Siapa yang menyuruhnya begitu? Inilah Alam, atau Dhamma.

Demikian juga *tanha*, nafsu-keinginan, membawa kita pada penderitaan. Sekarang, jika kita merenungkannya, hal itu akan mengeluarkan kita dari keinginan, kita akan

menguasai *tanha*. Dengan menyelidiki *tanha* kita akan menggoyahkannya, menjadikannya lebih ringan secara bertahap sampai semuanya lenyap. Sama halnya dengan pohon: adakah seseorang yang memerintahkan agar mereka tumbuh seperti itu? Mereka tak bisa bicara atau pindah tetapi mereka tahu bagaimana caranya untuk tumbuh menghindari rintangan. Bilamana terkekang dan berjejal serta sulit tumbuh, mereka akan membelok keluar.

Tepat di sinilah Dhamma, kita tidak harus mencarinya ke mana pun. Orang yang cerdas akan melihat Dhamma seperti ini. Secara alam pohon tidak mengetahui apapun, mereka bergerak sesuai dengan hukum alam, tetapi mereka cukup mengerti untuk tumbuh menghindari bahaya, untuk condong ke tempat yang cocok.

Seperti itulah orang yang waspada. Kita pergi meninggalkan kehidupan rumah tangga karena kita ingin mengatasi penderitaan. Apakah yang membuat kita menderita? Jika kita mengikuti jejaknya di dalam batin, kita akan menemukannya. Apa yang kita sukai dan apa yang tidak kita sukai adalah penderitaan. Jika mereka merupakan penderitaan maka janganlah terlalu dekat pada mereka. Apakah kalian ingin jatuh cinta dengan berbagai kondisi atau membenci mereka? ...mereka semuanya tidak pasti. Jika kita dekat kepada Sang Buddha, semua ini akan berakhir. Jangan lupakan ini. Dan bersabarlah. Hanya dua saja sudah cukup. Jika kalian memiliki pemahaman seperti ini, sangatlah baik.

Sesungguhnya di dalam praktik saya sendiri saya tidak mempunyai guru yang memberikan ajaran sebanyak yang kalian peroleh dari saya. Saya tidak mempunyai banyak guru. Saya ditahbiskan di sebuah wihara desa yang sederhana dan hidup di berbagai wihara desa selama beberapa tahun. Di dalam batin saya menaruh keinginan untuk praktik, saya ingin menjadi cakap/pandai, saya ingin terlatih. Tak ada seorang pun yang memberikan ajaran di wihara-wihara itu tetapi timbul inspirasi untuk berlatih. Saya pergi dan saya mencari. Saya mempunyai telinga jadi saya bisa mendengar, saya mempunyai mata jadi saya bisa melihat. Apa saja perkataan orang, akan saya katakan pada diri sendiri, "Tidak Pasti". Bahkan ketika saya mencium bau saya akan katakan pada diri sendiri, rasa yang menyenangkan, atau tidak menyenangkan, atau timbul perasaan senang atau sakit dalam badan, akan saya katakan pada diri sendiri, "Ini bukanlah hal yang pasti!" Dan dengan begitu saya hidup bersama Dhamma.

Di dalam kesunyataan, semuanya tidaklah pasti, tetapi keinginan kita menghendaki segala sesuatu menjadi pasti. Apa yang bisa kita lakukan? Kita harus bersabar. Hal yang sangat penting adalah *khanti* —ketahanan kesabaran. Jangan lepaskan Sang Buddha, yaitu apa yang saya sebut "ketidak-pastian" —janganlah membuangnya.

Suatu saat saya ingin mengunjungi tempat keagamaan kuno dengan berbagai bangunan biara kuno, yang dirancang oleh para arsitek, yang dibangun oleh para seniman. Di beberapa tempat ada yang retak. Mungkin satu di antara teman saya akan berujar, "Betapa memalukan, bukan? Ada yang retak". Saya akan menjawab, "Jika tidak ada kasus seperti itu maka tidak akan ada Sang Buddha, tidak akan ada Sang Dhamma. Ia retak seperti itu karena selaras dengan ajaran Sang Buddha". Walau dari hati yang paling dalam saya juga sedih melihat bangunan-bangunan itu retak tetapi saya akan menghilangkan keharuan saya dan berusaha mengatakan sesuatu yang akan bermanfaat bagi teman-teman dan saya sendiri. Meskipun begitu saya juga merasa prihatin, saya tetap condong pada Dhamma.

"Jika tidak retak seperti itu tidak akan ada Sang Buddha!"

Saya menilai perkataan saya ini cukup sulit untuk dimengerti oleh teman-teman saya... atau mungkin mereka tidak mendengarkan, tetapi saya tetap mendengarkan.

Ini merupakan satu cara mempertimbangkan berbagai hal yang sangat bermanfaat. Misalnya, seseorang bergegas masuk dan berkata, "Luang Por! Apakah Anda mengetahui apa yang baru dikatakan si anu tentang Anda?" Atau "Ia mengatakan demikian-demikian tentang Anda..." Mungkin kalian akan marah. Begitu kalian mendengar kritikan, kalian segera siap untuk bertikai! Inilah timbulnya suasana-hati. Kita harus mengetahui setiap tahapan suasana-hati ini. Begitu kita mendengar perkataan semacam ini, kita mungkin segera siap membahas, tetapi ketika memeriksa kebenaran persoalan itu kita mungkin menemukan bahwa... "Ya ampun, mereka telah mengatakan tentang hal-hal yang lain setelah itu".

Jadi ini merupakan kasus lain dari "ketidak-pastian". Oleh karena itu mengapa kita harus menyerbu dan mempercayainya? Mengapa kita begitu mempercayai apa yang dikatakan orang lain? Apapun yang kita dengar harus kita perhatikan, bersikap sabar, memeriksa persoalan dengan cermat... tetap tegak. Bukannya apapun yang singgah di dalam benak kita semuanya kita tuliskan sebagai semacam kebenaran. Pernyataan manapun yang mengabaikan ketidak-pastian, bukanlah pernyataan seorang bijaksana. Ingatlah hal ini. Untuk kita sendiri, bilamana kita menolak ketidak-pastian maka kita tidak lagi bijaksana, kita tidak lagi berlatih. Apapun yang kita lihat atau dengar, apakah menyenangkan ataupun menyedihkan, katakan saja "Ini tidak pasti!" Tekankan ini pada dirimu sendiri, letakkanlah semuanya seperti ini. Janganlah membanggunya menjadi persoalan pokok, letakkanlah hanya pada itu saja. Inilah titik yang penting. Inilah titik di mana kekotoran-kekotoran batin padam. Para praktisi Dhamma tidak boleh mengabaikannya.

Jika kalian mengabaikan hal ini, kalian hanya akan mendapatkan penderitaan, hanya mendapatkan kesalahan. Jika kalian tidak jadikan hal ini sebagai landasan dalam praktik kalian, kalian akan salah jalan... tetapi kemudian kalian akan kembali pada jalur yang benar, karena dasar ini sangat baik.

Sesungguhnya Dhamma sejati, intisari yang telah saya bicarakan pada hari ini, tidaklah begitu pelik. Apapun yang kalian alami hanyalah bentuk, hanyalah perasaan, hanyalah pencerapan, hanyalah kehendak, dan hanyalah kesadaran. Hanya ada sifat-sifat dasar ini, di manakah ada kepastian di dalam mereka?

Jika kita memahami sifat sejati dari berbagai benda seperti ini, nafsu keinginan, kegilaan, dan kemelekatan akan berangsur hilang. Mengapa mereka berangsur hilang? Karena kita memahami, kita tahu. Kita beralih dari ketidak-tahuan menjadi pengertian. Pengertian lahir dari ketidak-tahuan, kepastian lahir dari ketidak-pastian, kesucian lahir dari kekotoran. Begitulah cara kerjanya.

Tidak menyingkirkan *anicca*, Sang Buddha —Inilah yang dimaksudkan bahwa Sang Buddha tetap hidup. Untuk mengatakan bahwa Sang Buddha telah masuk *Nibbana* tidaklah perlu benar. Dalam pengertian yang lebih mendalam Sang Buddha tetaplah hidup. Itu mirip sekali bagaimana kita mendefinisikan kata "bhikkhu". Jika kita mengartikannya sebagai "orang yang meminta" (Yaitu orang yang hidup dengan bergantung pada kemurahan hati orang lain.), artinya sangat luas. Kita bisa mengartikannya seperti ini, tetapi terlalu banyak menggunakan arti ini tidaklah begitu baik —kita tidak tahu kapan harus berhenti meminta! Seandainya kita harus mendefinisikan kata ini secara lebih mendalam, kita akan mengatakan: "Bhikkhu — orang yang melihat bahayanya *samsara*". Bukankah hal ini lebih mendalam. Ia tidak berjalan searah dengan pengertian yang terdahulu, ia berjalan lebih dalam. Seperti itulah praktik Dhamma. Jika kalian tidak sepenuhnya memahami Dhamma ia tampak sebagai satu cara, tetapi ketika kalian sepenuhnya memahaminya, ia menjadi sesuatu yang lain lagi. Ia menjadi tak ternilai, ia menjadi sumber kedamaian.

Ketika kita mempunyai *sati* kita dekat dengan Dhamma. Jika kita mempunyai *sati* kita akan melihat *anicca*, ketidak-kekalan dari semua hal/benda. Kita akan melihat Sang Buddha dan mengatasi penderitaan *samsara*, jika tidak sekarang maka pada saat lain di masa yang akan datang.

Jika kita membuang sifat-sifat dari Para Ariya, Sang Buddha atau Sang Dhamma, praktik kita akan mandul dan tak berbuah. Kita harus merawat praktik kita terus-menerus, apakah kita sedang bekerja, duduk, atau hanya berbaring. Ketika mata melihat

bentuk, telinga mendengar suara, hidung mencium bau, lidah merasakan cita-rasa, atau badan mengalami sentuhan... dalam semua itu, jangan buang Sang Buddha, jangan menyimpang dari Sang Buddha.

Ini adalah seorang yang sudah dekat pada Sang Buddha, yang setiap saat memuja Sang Buddha. Kita mengenal berbagai cara untuk memuja Sang Buddha, seperti di pagi hari mengalunkan "*Araham Samma Sambuddho Bhagava*" ...Ini merupakan satu cara untuk memuja Sang Buddha tetapi bukan memuja Sang Buddha dalam cara yang mendalam seperti yang telah saya jelaskan di sini. Begitu pula dengan kata "bhikkhu". Jika kita mendefinisikannya sebagai "orang yang meminta" maka mereka akan tetap meminta... karena ia diartikan seperti itu. Untuk mengartikannya dengan cara yang terbaik, kita seharusnya mengatakan "Bhikkhu adalah orang yang melihat bahayanya *samsara*".

Begitu pula dengan memuja Sang Buddha. Memuja Sang Buddha hanya dengan mengucapkan ungkapan-ungkapan berbahasa Pali sebagai suatu upacara di pagi dan sore hari, dapat dibandingkan dengan mendefinisikan kata "Bhikkhu" sebagai "orang yang meminta". Jika kita condong pada *anicca*, *dukkha*, dan *anatta* (Ketidak-kekalan, Ketidak-sempurnaan, dan ketanpa-pemilikan.) maka kapan saja mata melihat bentuk, telinga mendengar suara, hidung mencium bau, lidah mengecap rasa, badan mengalami sentuhan, atau batin mengenali kesan-kesan mental, pada setiap saat, ini bisa dibandingkan dengan mendefinisikan kata "Bhikkhu" sebagai "orang yang melihat bahayanya *samsara*". Ini jauh lebih mendalam, menembus begitu banyak hal. Jika kita memahami ajaran ini kita akan tumbuh dalam kebijaksanaan dan pemahaman.

Ini disebut *patipada*. Kembangkan sikap ini di dalam praktik, dan kalian akan berada di jalan yang benar. Jika kalian berpikir dan merenungkan dalam cara ini, meskipun kalian mungkin berada jauh dari guru kalian, kalian akan tetap dekat dengannya. Jika kalian hidup dekat dengan sang guru secara fisik tetapi batin kalian belum selaras dengan beliau maka kalian hanya akan menghabiskan waktu untuk mencari-cari kesalahannya atau memuji-muji beliau. Jika ia melakukan sesuatu yang kalian sukai, kalian akan mengatakan bahwa beliau baik, dan jika ia melakukan sesuatu yang tidak kalian sukai, kalian akan mengatakan ia tidak baik —dan sejauh itulah praktik kalian. Kalian tidak akan mencapai apapun dengan membuang-buang waktu mengamati orang lain. Tetapi jika kalian memahami ajaran ini kalian bisa menjadi seorang Ariya pada saat ini.

Itulah mengapa pada tahun ini (tahun Buddhis 2522, atau tahun 1979 Masehi.) saya mengambil jarak dengan murid-murid saya, baik yang lama maupun yang baru, dan

tidak memberikan banyak ajaran: sehingga kalian semua bisa sebanyak mungkin melihat berbagai hal untuk diri kalian sendiri. Untuk para bhikkhu baru, saya telah menetapkan jadwal dan aturan-aturan wihara, seperti: "jangan terlalu banyak bicara". Jangan melanggar aturan-aturan yang sudah ada, aturan-aturan yang membawa pada jalan kepada pemahaman, kepada hasil/pahala, dan *Nibbana*. Siapa pun yang melanggar aturan-aturan ini bukanlah seorang pelaksana sejati, bukanlah seseorang yang datang dengan tujuan murni untuk berlatih. Apakah yang bisa diharapkan oleh orang semacam itu untuk dilihat? Biarpun setiap hari ia tidur di dekat saya, ia tidak melihat saya. Biarpun ia tidur di dekat Sang Buddha, ia tak akan melihat Sang Buddha, jika ia tidak berlatih.

Jadi mengenali Dhamma atau melihat Dhamma bergantung pada praktik. Punyailah keyakinan, murnikan batin kalian. Jika semua bhikkhu di wihara ini menempatkan kesadaran di dalam batin masing-masing, kita tidak perlu menegur atau memuji siapa pun. Jika kemarahan atau ketidaksukaan muncul, biarlah hal-hal itu pada batin saja, tetapi amatilah dengan cermat!

Teruslah mengamati hal-hal itu. Selama masih ada sesuatu di sana berarti kita masih tetap harus bekerja keras dan menggerinda tepat di situ. Beberapa orang berkata, "Saya tak dapat memotongnya, saya tidak mampu melakukannya", jika kita mulai berkata seperti itu, di sini hanya akan ada segerombolan orang yang tidak berarti, karena tidak ada seorang pun yang berusaha memotong kekotorannya sendiri.

Kalian harus berusaha. Jika kalian belum bisa memotongnya, galilah lebih dalam. Galilah kekotoran-kekotoran itu, ambillah mereka. Galilah mereka keluar walaupun mereka tampak keras dan bertahan. Dhamma bukanlah sesuatu yang bisa dicapai dengan mengikuti keinginan kalian. Batin kalian mungkin merupakan satu cara, sedangkan kebenaran adalah yang lainnya. Kalian harus melihatnya dari bagian muka dan meninjaunya dari bagian belakang. Itulah sebabnya saya katakan, "semua itu tidak pasti, semuanya berubah".

Kebehasilan dari ketidak-pastian ini, kebenaran yang singkat dan sederhana, yang secara bersamaan juga sangat mendalam dan tanpa cacat, cenderung diabaikan oleh orang-orang. Mereka cenderung melihat segala sesuatu secara berbeda. Janganlah melekat pada kebaikan, janganlah melekat pada keburukan. Mereka merupakan sifat dunia ini. Kita berlatih untuk bebas dari dunia ini, jadi bawalah keadaan-keadaan itu pada suatu akhir. Sang Buddha mengajarkan untuk meletakkan mereka, membuang mereka, karena mereka hanyalah menimbulkan penderitaan.

Bab 10

Transenden

Ketika kelompok lima pertapa (*Pancavaggiya Bhikkhu*, atau "kelompok lima pertapa", yang mengikuti Sang Calon Buddha (*Bodhisatta*) ketika Beliau mengembangkan berbagai praktik pertapaan, serta yang meninggalkan Beliau ketika Beliau meninggalkan praktik tersebut menuju praktik Jalan Tengah, dan segera setelah itu Sang *Bodhisatta* mencapai Pencerahan Sempurna) meninggalkan Sang Buddha, Beliau memandang hal itu sebagai pukulan yang menguntungkan, karena Beliau bisa melanjutkan praktik Beliau tanpa rintangan. Dengan lima orang pertapa yang hidup bersama Beliau, suasana mejadi tidak begitu tenang, Beliau menanggung berbagai tanggung-jawab. Kini kelima pertapa telah meninggalkan Beliau karena mereka merasa bahwa Beliau telah mengendurkan latihan dan kembali pada kesenangan. Sebelumnya Beliau sangat tekun pada praktik pertapaan dan penyiksaan diri. Dalam hal makan, tidur, dan sebagainya, Beliau telah menyiksa dirinya secara hebat, tetapi hal itu sampai pada satu titik di mana setelah diperiksa secara jujur, Beliau menyadari bahwa praktik-praktik seperti itu tidaklah bermanfaat. Ia hanyalah suatu pandangan, yang diptaktekkan atas dasar kesombongan dan kemelekatan. Beliau telah salah memandang nilai-nilai duniawi dan menduganya sebagai kebenaran.

Misalnya, jika seseorang memutuskan untuk menerjunkan dirinya dalam praktik pertapaan dengan tujuan untuk memperoleh pujian —praktik semacam ini semuanya merupakan "semangat duniawi", praktik untuk mendapatkan pujian dan kemasyhuran. Praktik dengan tujuan semacam ini disebut "menilai jalan duniawi sebagai kebenaran".

Cara lain yang salah dalam praktik adalah "menilai pandangan sendiri sebagai kebenaran". Kalian hanya mempercayai diri sendiri, mempercayai praktik kalian sendiri. Tidak peduli apa yang dikatakan orang lain, kalian melekat pada pilihan sendiri. Kalian tidak mempertimbangkan praktik dengan cermat. Ini disebut "menilai diri sendiri sebagai kebenaran".

Apakah kalian memandang dunia atau diri sendiri sebagai kebenaran, —semuanya hanyalah kemelekatan membuta. Sang Buddha melihat hal ini, dan melihat bahwa tidak ada "menyatu dalam Dhamma", praktik demi kebenaran. Sehingga praktiknya tidak memberikan hasil, ia tetap belum melepaskan kekotoran-kekotoran.

Selanjutnya Beliau berbalik dan mempertimbangkan kembali semua hal yang sudah Beliau praktikkan sejak awal ditinjau dari segi hasilnya. Apakah hasil dari semua praktik itu? Setelah memeriksa dengan seksama, Beliau menyadari bahwa hal itu salah. Hal itu penuh kesombongan, dan penuh dengan hal-hal duniawi. Di sana tak ada Dhamma, tak ada pandangan-terang tentang *anatta* (tanpa-pribadi), tak ada kekosongan atau pelepasan. Mungkin di sana ada sejenis pelepasan, tetapi ia adalah dari jenis yang masih belum melepas.

Setelah mempertimbangkan keadaan dengan berhati-hati, Sang Buddha melihat bahwa seandainya pun Beliau menjelaskan hal-hal ini pada kelima pertapa, mereka tak akan mampu untuk mengerti. Hal itu bukanlah sesuatu yang bisa secara mudah Beliau sampaikan kepada mereka, karena para pertapa itu masih sangat berakar pada cara lama dalam praktiknya dan dalam melihat segala sesuatunya.

Setelah mempertimbangkan dengan dalam, Beliau melihat praktik yang benar, *samma patipada*: batin adalah batin, jasmani adalah jasmani. Jasmani bukanlah nafsu-keinginan atau kekotoran-batin. Meskipun seandainya kalian melenyapkan si jasmani, kalian tidak akan melenyapkan kekotoran-kekotoran batin. Ia bukanlah sembernya. Bahkan berpuasa dan tidak tidur sama sekali sampai jasmani menjadi layu mengerikan, tak akan melenyapkan kekotoran-kekotoran batin. Tetapi kepercayaan bahwa kekotoran bisa disingkirkan dengan cara itu, ajaran penyiksaan diri, sudah sangat mendarah daging pada kelima pertapa itu.

Sang Buddha selanjutnya mulai makan lebih banyak, makan seperti biasa, praktik secara lebih wajar. Ketika kelima petapa melihat perubahan cara praktik Sang Buddha, mereka mengira bahwa Beliau sudah menyerah dan kembali pada kesenangan inderawi. Pemahaman seseorang telah bergeser ke arah yang lebih tinggi, yang melampaui penampilan, sedangkan orang lain melihat bahwa pandangan orang itu tergelincir ke bawah, kembali pada kenikmatan. Penyiksaan diri sangat melekat dalam batin kelima pertapa itu karena pada awalnya Sang Buddha telah mengajarkan dan berlatih seperti itu. Sekarang Beliau melihat kesalahan itu. Dengan melihat kesalahan tersebut secara jelas, Beliau mampu melepaskan hal itu.

Ketika kelima pertapa melihat Sang Buddha melakukan ini mereka meninggalkan Beliau, karena merasa bahwa Beliau berlatih dengan salah dan mereka tak ingin mengikuti Beliau lagi. Tepat seperti burung yang meninggalkan pohon yang tidak bisa menyediakan tempat berteduh lagi, atau ikan yang meninggalkan kolam yang terlalu kecil, kotor atau dingin, demikianlah kelima pertapa meninggalkan Sang Buddha.

Jadi sekarang Sang Buddha memusatkan pada perenungan terhadap Dhamma. Beliau makan lebih baik dan hidup secara lebih wajar. Beliau membiarkan batin sebagai batin, jasmani sebagai jasmani. Beliau tidak memaksakan praktik secara berlebihan, hanya sepantasnya untuk melepaskan cengkraman keserakahan, keenggan dan khayalan. Selanjutnya Beliau telah menjalani dua ekstrim: *kamasukhallikanuyogo* —jika timbul kebahagiaan atau cinta beliau akan terpicat dan melekat padanya. Beliau akan memihak padanya dan tak akan membiarkannya pergi. Jika Beliau menjumpai penderitaan Beliau akan melekat padanya juga. Kedua ekstrim ini Beliau sebut "*kamasukhallikanuyogo*" dan "*attakilamathanuyogo*".

Sang Buddha telah memahami berbagai keadaan. Dengan jelas Beliau melihat bahwa kedua jalan ini bukanlah jalan bagi seorang *samana*. Melekat pada kebahagiaan, melekat pada penderitaan: seorang *samana* tidalah seperti itu. Melekat pada hal-hal itu bukanlah Sang Jalan. Karena melekat pada hal-hal itu Beliau terikat pada pandangan tentang pribadi dan dunia. Seandainya Beliau terus menggeluti kedua jalan ini, Beliau tak akan pernah menjadi seorang yang memahami dunia dengan terang dan jelas. Beliau akan tetap berlari dari satu kelahiran ke kelahiran yang lain. Sekarang Sang Buddha memutuskan perhatian pada batin itu sendiri dan mencermati latihan itu.

Semua segi dari alam berjalan sesuai dengan berbagai kondisi pendukungnya, mereka bukanlah merupakan persoalan di dalam dirinya sendiri. Misalnya penyakit dalam tubuh. Jasmani merasakan nyeri, sakit, demam, selesma dan sebagainya. Mereka semua muncul begitu saja. Sesungguhnya orang terlalu mencemaskan jasmaninya. Mereka begitu cemas dan melekat pada jasmaninya karena pandangan salah, mereka tak bisa melepaskannya.

Lihatlah ruangan ini. Kita membangun ruangan ini dan mengatakan ini milik kita, tetapi cicak datang dan hidup di sini, tikus dan tokek datang dan hidup di sini, dan kita selalu mengusir mereka, karena kita menganggap bahwa ruangan ini milik kita, bukan milik tikus dan cicak.

Begitu pula dengan penyakit di dalam tubuh. Kita menganggap tubuh ini sebagai rumah kita, sesuatu yang benar-benar milik kita. Jika kita terkena sakit kepala atau perut, kita terganggu, kita tidak menginginkan rasa nyeri dan penderitaan. Kaki ini "kaki kita", kita tidak menginginkan mereka terluka, tangan ini "tangan kita", kita tidak menginginkan mereka terluka. Kita melihat kepala sebagai "kepala kita", kita tak menginginkan ada yang salah padanya. Kita membelanjakan berapa pun untuk menyembuhkan semua rasa nyeri dan penyakit.

Di sinilah kita dikelabui dan menyimpang dari kebenaran. Kita hanyalah pengunjung pada jasmani ini. Tepat seperti ruangan ini, sesungguhnya ia bukan milik kita. Kita hanyalah penyewa sementara, seperti para tikus, cicak, dan tokek... tetapi kita tidak mengetahuinya. Begitulah jasmani ini. Sang Buddha mengajarkan bahwa sesungguhnya tidak ada tempat pribadi di dalam jasmani ini, tetapi kita mengejar dan menangkapnya sebagai diri kita. Sebagai betul-betul "kita" dan "mereka". Ketika jasmani berubah, kita tidak menginginkannya seperti itu. Tak peduli sudah berapa kali kita diberitahu, kita tetap tidak memahaminya. Jika saya katakan secara langsung kalian bahkan akan lebih bingung. "Ini bukanlah dirimu sendiri", saya katakan demikian, dan kalian akan lebih tersesat, kalian akan lebih keliru dan praktik kalian hanya akan memperkuat sang diri/pribadi.

Jadi pada umumnya orang-orang tidak benar-benar melihat sang diri ini. Ia yang melihat sang diri adalah ia yang melihat bahwa "ini bukanlah sang diri maupun menjadi milik pribadi". Ia melihat diri/pribadi sebagai apa adanya di semesta. Melihat pribadi melalui kekuatan kemelekatan bukanlah melihat yang sesungguhnya. Kemelekatan mengganggu seluruh pekerjaan. Tidaklah mudah untuk menyadari jasmani ini sebagai apa adanya karena *upadana* melekat kuat pada semuanya.

Oleh karena itu dikatakan bahwa kita harus menyelidiki untuk mengetahui secara jelas dengan kebijaksanaan. Ini berarti menyelidiki *sankhara* (*Sankhara*: fenomena yang terkondisi. Penggunaan istilah ini dalam bahasa Thai biasanya secara khusus menunjuk pada jasmani, walaupun *sankhara* juga menunjuk pada perwujudan mental.) sesuai dengan sifat alamiah mereka. Gunakan kebijaksanaan. Mengetahui sifat alamiah *sankhara* adalah kebijaksanaan. Jika kalian tidak mengetahui sifat alamiah *sankhara* kalian selalu berselisih dengan mereka, selalu menolak mereka. Jadi, apakah lebih baik melepaskan *sankhara* ataukah berusaha menentang atau menolak mereka? Sekalipun demikian kita minta mereka dengan sangat untuk menuruti pengharapan-pengharapan kita. Kita mencari berbagai cara untuk mengatur mereka atau "membuat janji" dengan mereka. Jika jasmani sakit dan sedang merasa nyeri, kita tidak menginginkannya begitu, maka kita mencari berbagai Sutta untuk dialunkan, seperti *Bojjhango*, *Dhammacakkapavattanasutta*, *Anattalakkhanasutta*, dan sebagainya. Kita tidak menginginkan jasmani dalam keadaan sakit, kita ingin melindunginya, mengendalikannya. Sutta-sutta ini menjadi suatu bentuk upacara mistik, yang menjadikan kita lebih terjerat di dalam kemelekatan. Ini karena mereka mengalunkan sutta/paritta untuk menangkal penyakit, untuk memperpanjang kehidupan dan sebagainya. Sesungguhnya Sang Buddha memberi kita ajaran-ajaran ini untuk melihat secara jelas tetapi kita akhirnya mengalunkan mereka untuk menambah khayalan kita.

Rupam aniccam, vedana aniccam, sañña aniccam, sankhara aniccam, viññanam aniccam (Bentuk/jasmani adalah tidak kekal, perasaan tidaklah kekal, pencerapan tidaklah kekal, kehendak tidaklah kekal, kesadaran tidaklah kekal)... Seharusnya kita tidak mengalunkan kata-kata ini untuk menambah khayalan kita. mereka merupakan renungan untuk membantu kita mengetahui kebenaran dari jasmani ini, sehingga kita bisa melepaskannya dan membuang kerinduan/keinginan kita.

Ini disebut mengalunkan sesuatu untuk memotong, tetapi kita cenderung mengalunkan sesuatu untuk memperluasnya, atau bila kita merasa mereka terlalu panjang kita berusaha menyingkatnya, untuk memaksa semesta memenuhi pengharapan kita. Ini semua merupakan khayalan. Semua orang yang duduk di ruangan itu diperdaya, setiap orang dari mereka. Mereka yang mengalunkan diperdaya, mereka yang mendengarkan diperdaya, mereka semua diperdaya! Semua yang bisa mereka pikirkan adalah "Bagaimana kita bisa menghindari penderitaan?" Lalu di manakah mereka pernah berlatih?

Ketika penyakit datang, mereka yang telah mengetahui tidak melihat adanya keanehan di sana. Dengan terlahirkan di dunia ini tentulah membawa pengalaman diserang penyakit. Bagaimanapun, bahkan Sang Buddha dan para Siswa Mulia, dalam perjalanan hidupnya terkena penyakit, dan juga, dalam perjalanan hidupnya mereka merawatnya dengan obat. Bagi mereka, hal itu hanyalah persoalan memperbaiki unsur-unsur. Mereka tidak melekat pada jasmani secara membuta atau terikat pada upacara-upacara mistik dan semacamnya. Mereka memperlakukan penyakit dengan Pandangan Benar, mereka tidak memperlakukannya dengan khayalan. "Jika ia sembuh, ya sembuh, jika tidak, ya tidak" —begitulah mereka melihatnya.

Mereka mengatakan bahwa sekarang ini agama Buddha di Thailand sedang berkembang, tetapi bagi saya tampaknya agama Buddha merosot sangat jauh. Ruang Dhamma penuh dengan telinga yang memperhatikan, tetapi mereka memperhatikan secara salah. Bahkan anggota masyarakat yang senior pun seperti itu, jadi setiap orang hanya menuntun yang lainnya ke dalam khayalan yang lebih besar.

Orang yang memahami hal ini akan mengetahui bahwa praktik yang sejati hampir berlawanan dengan yang dikerjakan orang pada umumnya, kedua kelompok ini hampir tidak bisa saling memahami. Bagaimana orang-orang seperti itu akan mengatasi penderitaan? Mereka memiliki *sutta/paritta* untuk dapat menyadari kebenaran tetapi mereka berputar dan menggunakannya untuk memperbesar khayalan mereka. Mereka membelakangi jalan yang benar. Yang satu ke Timur, yang lainnya ke Barat —bagaimana

mereka bisa bertemu? Mereka bahkan tidak menjadi lebih dekat satu dengan yang lainnya.

Jika kalian telah memeriksanya kalian akan mengetahui begitulah persoalannya. Kebanyakan orang tersesat. Tetapi bagaimana kalian bisa memberitahu mereka? Segala sesuatu telah menjadi tatacara, upacara, dan upacara mistik. Mereka ber-*chanting* (mengalunkan *sutta/paritta*) tetapi mereka mengalunkan dengan kebodohan, mereka tidak mengalunkan dengan kebijaksanaan. Mereka belajar, tetapi mereka belajar dengan kebodohan, tidak dengan kebijaksanaan. Mereka mengetahui, tetapi mereka mengetahui dengan kebodohan, tidak dengan kebijaksanaan. Jadi mereka berakhir dengan kebodohan, hidup dengan kebodohan, mengetahui dengan kebodohan. Begitulah adanya. Dan mengajar... semua yang mereka kerjakan sekarang ini adalah mengajar orang-orang agar pandai, memberi mereka pengetahuan, tetapi jika kalian meninjau dari segi kebenaran, kalian melihat bahwa mereka benar-benar mengajar orang-orang untuk tersesat dan terikat pada muslihat.

Dasar dari ajaran yang sebenarnya adalah untuk melihat *atta* sang diri/pribadi, sebagai kosong, tidak mempunyai identitas yang pasti. Ia tidak berisi sesuatu yang hakiki. Tetapi orang belajar Dhamma untuk memperkuat pandangan pribadi mereka, jadi mereka tidak ingin merasakan penderitaan atau kesulitan. Mereka ingin agar semuanya menyenangkan. Mereka mungkin ingin mengatasi penderitaan, tetapi jika masih tetap ada pribadi bagaimana mereka bisa melakukannya?

Coba pikirkan... seandainya kita mempunyai satu benda yang sangat mahal. Tepat pada saat benda itu telah kita miliki pikiran kita berubah... "Sekarang, di mana saya bisa menyimpannya? Jika saya biarkan di sana seseorang mungkin mencurinya" ...Kita menyusahkan diri sendiri dalam suatu keadaan, berusaha menemukan tempat untuk menyimpannya. Dan kapankah pikiran itu berubah? Ia berubah pada saat kita mempunyai benda tadi —penderitaan segera timbul. Tidak peduli di mana kita meninggalkan benda tadi kita tidak bisa santai, jadi kita mewarisi persoalan. Apakah ketika sedang duduk, berjalan, atau berbaring, kita tenggelam di dalam kecemasan.

Inilah penderitaan. Dan kapankah ia timbul? Ia timbul segera setelah kita mengerti bahwa kita telah mendapatkan sesuatu, di sanalah letak penderitaan. Sebelum kita memiliki benda itu tidak ada penderitaan. Ia belum muncul karena belum ada benda baginya untuk dilekati.

Atta, sang diri, juga begitu. Jika kita berpikir dengan pola "diriku", maka segala sesuatu di sekeliling kita menjadi "milikku". Kebingungan mengikutinya. Mengapa

demikian? Penyebab semua itu adalah adanya sang diri, kita tidak melepaskan apa Yang Tertampak untuk melihat Yang Transenden (yang melampauinya). Kalian tahu, sang diri ini hanyalah yang tertampak. Kalian harus mengelupas yang tertampak ini untuk melihat intinya, yaitu Yang Transenden. Balikkan Yang Tertampak untuk menemukan Yang Transenden.

Kalian bisa membandingkannya dengan padi yang belum diirik. Dapatkah padi yang belum diirik itu dimakan? Tentunya bisa, tetapi kalian harus mengirikinya dahulu. Pisahkan dari sekamnya dan kalian akan mendapatkan beras di dalamnya.

Sekarang jika kita tidak mengirik sekamnya, kita tak mendapatkan berasnya. Bagaimana seekor anjing tidur di atas tumpukan padi yang belum diirik. Perutnya keroncongan "grok-grok-grok", tetapi yang bisa dilakukannya hanya berbaring di sana, dengan pikiran "Di manakah dapat kuperoleh sesuatu untuk dimakan?" Ketika dia lapar, dia meloncat meninggalkan tumpukan padi dan berlari mencari sisa-sisa makanan. Walaupun dia tidur tepat di atas timbunan makanan tetapi dia tidak menyadarinya. Mengapa? Dia tidak bisa melihat beras. Anjing tidak bisa memakan butiran padi yang belum diirik. Makanan ada di sana tetapi si anjing tidak bisa memakannya.

Kita mungkin sudah belajar tetapi jika kita tidak praktik sesuai dengan itu kita tetap tidak memahaminya, terlena seperti si anjing yang tidur di atas tumpukan padi. Dia tidur pada setumpuk makanan tetapi dia tidak mengetahuinya. Ketika dia lapar dia meloncat dan pergi mencari makanan di tempat lain. Memalukan, bukan?

Sekarang ini juga sama: ada butir padi tetapi apa yang menghalanginya? Sekam yang menyembunyikan butir padi, sehingga si anjing tidak bisa memakannya. Dan ada Yang Transenden. Apa yang menyembunyikannya? Yang Tertampak menyembunyikan Yang Transenden, membuat orang hanya "duduk di atas tumpukan padi, tak bisa memakannya", tidak bisa berlatih, tidak bisa melihat Yang Transenden. Dengan demikian mereka hanya melekat pada penampilan dari waktu ke waktu. Jika kalian melekat pada penampilan/yang tertampak maka penderitaan yang akan terjadi, kalian akan dikepong oleh proses dumadi, kelahiran, usia tua, penyakit dan kematian.

Janganlah berpikir bahwa dengan belajar dan tahu banyak, kalian akan mengerti Buddha Dhamma. Hal itu bagaimana mengatakan kalian telah melihat segala sesuatu yang bisa dilihat hanya karena kalian memiliki mata, atau bahwa kalian telah mendengar segala sesuatu yang bisa didengar hanya karena kalian memiliki telinga. Kalian mungkin melihat tetapi kalian tidak melihat sepenuhnya. Kalian hanya melihat dengan "mata

luar", tidak dengan "mata dalam"; kalian mendengar dengan "telinga luar", tidak dengan "telinga dalam".

Jika kalian membalik Yang Tertampak dan membuka Yang Transenden, kalian akan menggapai kebenaran dan melihat dengan jelas. Kalian akan merobohkan Yang Tertampak dan merobohkan kemelekatan.

Ini seperti buah yang manis: biarpun buahnya manis tetapi kita harus mencobanya dulu sebelum kita bisa mengetahui bagaimana rasanya. Sekarang buah itu, walaupun tidak seorangpun mencobanya, tetaplah selalu manis. Tetapi tidak seorangpun mengetahuinya. Begitulah Dhamma Sang Buddha, meskipun merupakan kebenaran, tetapi ia tidaklah benar bagi mereka yang tidak sungguh-sungguh mengetahuinya. Tidak peduli betapa unggul dan bagus keadaannya, ia tetap tidak berharga untuk mereka.

Sekarang mengapa orang merebut penderitaan? Siapakah di dunia ini yang ingin memberi penderitaan pada dirinya? Tidak seorangpun tentunya. Tidak seorangpun menginginkan penderitaan tetapi orang tetap membuat sebab-sebab penderitaan, tepat bagaikan mereka berkelana untuk mencari penderitaan. Di dalam batinnya orang mencari kebahagiaan, mereka tidak menginginkan penderitaan. Lalu mengapa batin kita menciptakan begitu banyak penderitaan? Kita tidak menyukai penderitaan tetapi mengapa kita menciptakan penderitaan bagi diri kita sendiri? Sangatlah mudah... itu semua karena kita tidak mengetahui penderitaan. Kita tidak mengetahui penderitaan, tidak mengetahui sebab penderitaan, tidak mengetahui akhir penderitaan, dan tidak mengetahui jalan yang membawa pada akhir penderitaan. Itulah sebabnya orang berkelakuan seperti yang mereka lakukan. Bagaimana mereka tidak menderita jika mereka tetap berkelakuan seperti itu?

Orang-orang ini mempunyai *micchaditthi* (*Micchaditthi* —Pandangan salah.) tetapi mereka tidak menyadari bahwa itulah *micchaditthi*. Apapun yang kita ucapkan, percayai, atau kerjakan, yang mengakibatkan penderitaan itu semuanya merupakan pandangan salah. Jika ia bukan pandangan salah ia tak akan mengakibatkan penderitaan. Kita tidak mau melekat pada penderitaan, tidak pula pada kebahagiaan atau pada keadaan apapun. Kita akan membiarkan segala sesuatu pada keadaan alamiahnya, seperti aliran arus air. Kita tidak perlu membendungnya, biarlah ia mengalir terus secara alamiah.

Seperti itulah aliran Dhamma, tetapi aliran pikiran yang bodoh berusaha untuk melawan Dhamma dalam bentuk pandangan salah. Sekarang ia melayang ke mana-mana, melihat pandangan salah di sana, pada orang lain. Tetapi, kita sendiri mempunyai pandangan salah, yaitu penderitaan masih ada di sana karena pandangan salah —ini

orang-orang tidak melihatnya. Ini berharga untuk diamati. Apabila kita mempunyai pandangan salah kita akan mengalami penderitaan. Jika tidak mengalaminya sekarang, ia akan muncul kelak.

Orang akan tersesat di sini. Apakah yang menutupi mereka? Yang Tertampak menutupi Yang Transenden, menghalangi orang-orang untuk melihat segala sesuatu dengan jelas. Orang-orang memikirkan, mereka belajar, mereka berlatih, tetapi mereka berlatih dengan kebodohan, seperti orang yang telah kehilangan jati dirinya. Ia berjalan ke barat tetapi berpikir bahwa ia berjalan ke timur, atau berjalan ke utara tapi berpikir bahwa ia berjalan ke selatan. Sejauh itulah orang telah tersesat. Praktik semacam ini hanyalah ampas dari suatu praktik yang benar, kenyataannya ini merupakan malapetaka. Ini merupakan malapetaka karena mereka berbalik dan pergi ke arah yang berlawanan, mereka terjatuh dari sasaran praktik Dhamma yang benar/sejati.

Keadaan ini menyebabkan penderitaan dan orang berpikir bahwa melakukan ini, mengingat itu, memikirkan ini, akan menjadi sebab berhentinya penderitaan. Sama seperti seorang menginginkan banyak hal. Ia berusaha mengumpulkan sebanyak mungkin, dengan berpikir jika ia memperoleh cukup maka penderitaannya akan berkurang. Beginilah cara orang-orang berpikir, tetapi pemikiran mereka menyimpang dari jalan yang benar, seperti orang pergi ke utara, yang lain pergi ke selatan, dan percaya bahwa mereka pergi dalam jalan yang sama.

Berlatih untuk menyadari Dhamma adalah sesuatu yang paling baik dari semuanya. Mengapa Sang Buddha mengembangkan semua Kesempurnaan (Sepuluh *paramita* (kesempurnaan): kemurahan hati, kemoralan/sila, pelepasan agung, kebijaksanaan, usaha, kesabaran, kejujuran, ketetapan hati, kemauan baik, dan keseimbangan.)? Sehingga Beliau bisa menyadari hal ini dan memungkinkannya orang lain untuk melihat Dhamma, mengerti Dhamma, berlatih Dhamma dan menjadi Dhamma —sehingga mereka bisa melepaskan dan tidak dibebani.

"Jangan melekat pada sesuatu". Atau dengan cara lain: "Pegang, tetapi jangan melekat". Ini juga benar. Jika kita melihat sesuatu yang lain, ambillah... peganglah, tetapi jangan terlalu kuat. Peganglah cukup lama untuk memikirkannya, untuk mengetahuinya, lalu lepaskanlah. Jika kalian memegang tanpa membiarkannya berlalu, membawa tanpa meletakkan beban, maka kalian akan berat. Jika kalian memungut sesuatu dan membawanya sesaat, maka ketika ia menjadi berat kalian harus meletakkannya, membuangnya. Janganlah membuat penderitaan untuk dirimu sendiri.

Ini haruslah kita ketahui sebagai penyebab penderitaan. Jika kita mengetahui penyebab penderitaan, penderitaan tidak bisa muncul. Karena baik kebahagiaan ataupun penderitaan bisa muncul jika ada *atta*, sang diri. Pasti ada "aku" dan "milikku", pasti ada penampilan ini. Jika semua hal ini muncul, batin langsung menuju ke keadaan Yang Melampaui/Transenden, ia menyingkirkan penampilan. Ia menyingkirkan kesenangan, kebencian, dan kemelekatan terhadap hal-hal itu. Seperti ketika suatu benda yang kita hargai hilang... ketika kita menemukannya lagi, kecemasan kita lenyap.

Bahkan sebelum kita melihat benda/obyeknya, kecemasan kita bisa berkurang. Mulanya kita berpikir ia hilang dan menderita karenanya, tetapi ketika tiba-tiba kita ingat, "Oh, ya! Aku menaruhnya di sana, sekarang aku ingat!" Segera setelah kita ingat ini, segera setelah kita melihat kebenaran, bahkan sebelum kita melihat obyeknya, kita telah merasa bahagia. Ini disebut "melihat di dalam", melihat dengan mata batin, bukan melihat dengan mata luar. Jika kita melihat dengan mata batin, meskipun kita belum melihat obyeknya kita sudah merasa ringan.

Begitu pula sama halnya dengan ini. Ketika kita mengembangkan praktik Dhamma dan mencapai Dhamma, melihat Dhamma, maka bilamana kita menemui persoalan kita segera memecahkan persoalan itu tepat di sana dan pada saat itu. Ia sepenuhnya lenyap, diletakkan dan dilepas.

Sang Buddha menghendaki kita untuk kontak/berhubungan dengan Dhamma, tetapi orang hanya berhubungan dengan kata-kata, buku, dan kitab suci. Ini berhubungan dengan sesuatu tentang Dhamma, tetapi tidak berhubungan dengan Dhamma yang sebenarnya seperti yang diajarkan oleh Guru Agung kita. Bagaimana orang bisa berkata bahwa mereka berlatih dengan baik dan benar? Mereka telah menyimpang jauh.

Sang Buddha dikenal sebagai *Lokavidu*, telah memahami dunia dengan jelas. Saat ini kita melihat dunia secara baik, tetapi tidak dengan jelas. Semakin banyak yang kita tahu, semakin gelap jadinya dunia ini, karena pengetahuan kita suram, itu bukan pengetahuan yang jelas. Itu cacad. Ini disebut "mengetahui melalui kegelapan", kurang cahaya dan sinar.

Orang-orang hanya melekat di sini dan ini bukan persoalan sepele. Ini persoalan penting. Orang kebanyakan menginginkan kebaikan dan kebahagiaan tetapi mereka tidak mengetahui apakah sebab-sebab bagi kebaikan dan kebahagiaan. Apapun dia, jika kita belum melihat kerugiannya, kita tidak bisa melepaskannya. Tidak peduli betapa buruknya dia, kita tetap tidak bisa melepaskannya jika kita belum sungguh-sungguh

melihat kerugiannya. Akan tetapi, bila kita benar-benar melihat kerugian dari sesuatu dengan tanpa ragu lagi maka kita bisa melepaskannya.

Ketika telinga kalian mendengar suara, maka biarkan mereka melakukan pekerjaannya. Ketika mata kalian melihat bentuk-bentuk, maka biarkan mereka melakukan fungsinya itu. Ketika hidung kalian mencium bau, biarlah ia melakukan pekerjaannya itu. Ketika jasmani kalian merasakan sentuhan, maka biarkan ia melakukan fungsi alamiahnya. Jika kita membiarkan indera kita melakukan fungsi alamiah mereka, di mana lagi persoalan akan muncul? Tak ada persoalan.

Begitu pula dengan semua hal yang termasuk di dalam Yang Tertampak, biarlah mereka sebagai Yang Tertampak. Dan kenalilah apa Yang Transenden. Jadilah "Orang Yang Mengetahui", mengetahui tanpa menjadi melekat, mengetahui dan membiarkan segala sesuatu berjalan pada jalan alamiah mereka. Mereka hanyalah sebagaimana apa adanya.

Semua dari milik kita, adakah seseorang yang benar-benar memiliki mereka? Apakah ayah kita memilikinya, atau ibu kita, atau kerabat kita? Tidak ada seorangpun yang benar-benar mendapatkan sesuatu. Itulah sebabnya Sang Buddha mengatakan agar membiarkan mereka, melepaskan mereka. Ketahui mereka secara jelas. Ketahui mereka dengan memegangnya, tetapi tidak melekat. Gunakan sesuatu dalam cara yang bermanfaat, tidak dengan cara merugikan dengan memegangnya erat-erat sampai timbul penderitaan.

Untuk memahami Dhamma kalian harus memahaminya dengan cara ini. Yaitu memahami dalam suatu cara untuk mengatasi penderitaan. Pengetahuan semacam ini sangatlah penting. Mengetahui bagaimana caranya membuat suatu barang, menggunakan peralatan, mengetahui berbagai macam ilmu di dunia dan sebagainya, semua itu mempunyai caranya sendiri, tetapi mereka bukanlah pengetahuan yang tertinggi. Dhamma harus dipahami seperti apa yang telah saya terangkan di sini. Kalian tidak harus mengetahui semuanya, hanya sebegini cukuplah untuk pelaksana Dhamma —mengetahui lalu melepaskan.

Tahukah kalian, tidaklah benar bahwa kalian harus mati dulu sebelum kalian bisa mengatasi penderitaan. Kalian dapat mengatasi penderitaan dalam kehidupan ini juga karena kalian tahu bagaimana caranya memecahkan persoalan. Kalian mengetahui Yang Tertampak, kalian tahu Yang Transenden. Kerjakanlah pada kehidupan ini, ketika kalian berada di sini untuk berlatih. Kalian tak akan menemukannya di tempat lain. Jangan melekat pada segala sesuatu. Boleh memegangnya, tetapi janganlah melekat.

Kalian mungkin heran, "Mengapa Achan selalu mengatakan hal ini?" Bagaimana mungkin saya mengajarkan yang lain, bagaimana mungkin saya mengatakan yang lain, bila kebenaran memang seperti apa yang telah saya katakan ini? Meskipun ini adalah kebenaran, janganlah melekat padanya! Jika melekat padanya secara membuta ia menjadi suatu kebohongan. Seperti seekor anjing... berusaha untuk menangkap kakinya. Jika kalian tidak membiarkannya, si anjing akan berputar dan menggigit kalian. Coba sajalah. Semua hewan bertingkah seperti itu. Jika kalian tidak membiarkannya maka dia tidak mempunyai pilihan lain kecuali menggigit. Begitu pula dengan Yang tertampak. Kita hidup sesuai dengan kebiasaan, mereka ada untuk kemudahan kita dalam kehidupan ini, tetapi mereka bukanlah sesuatu untuk dilekati sedemikian keras sehingga mereka menyebabkan penderitaan. Biarkan segala sesuatunya berlalu.

Jika kita merasa kita pasti benar, sehingga kita menolak untuk membuka diri pada sesuatu atau orang lain, di sanalah kita salah. Ia menjadi pandangan salah. Ketika penderitaan muncul, dari manakah ia muncul? Penyebabnya adalah pandangan salah, buahnya adalah penderitaan. Jika ia merupakan pandangan benar, ia tak akan menyebabkan penderitaan.

Jadi saya katakan, "Beri ruang, jangan melekat pada segala sesuatu". "Benar" adalah merupakan suatu anggapan orang lain, biarkan ia berlalu. "Salah" juga merupakan suatu keadaan lain yang nyata, dan biarlah ia di sana. Jika kalian merasa kalian benar dan yang lain menentang persoalan itu, janganlah berdebat, biarkanlah ia berlalu. Segera setelah kalian tahu, lepaskan. Inilah cara yang langsung.

Pada umumnya orang tidak seperti ini. Orang jarang mengalah satu sama lain. Itulah sebabnya sebagian orang, bahkan pelaksana Dhamma, yang tetap tidak mengenali diri mereka sendiri, bisa mengatakan sesuatu yang sangat bodoh dan berpikir bahwa mereka bijaksana. Mereka bisa mengatakan sesuatu yang begitu bodoh yang menyebabkan orang lain tidak tahan untuk mendengarnya, tapi sekalipun demikian mereka berpikir bahwa mereka lebih pandai daripada yang lain. Orang lain bahkan tidak bisa mendengarkan itu tapi sekalipun demikian mereka berpikir bahwa mereka bijak, bahwa mereka benar. Mereka hanya mempertontonkan kebodohan mereka sendiri.

Itulah sebabnya orang bijaksana berkata, "Ucapan apapun yang mengabaikan *anicca*, bukanlah ucapan seorang bijaksana, itu merupakan ucapan si dungu. Itu merupakan ucapan yang menipu. Itu merupakan ucapan seorang yang tidak mengetahui bahwa penderitaan akan muncul tepat di sana". Misalnya, seandainya kalian telah memutuskan untuk pergi ke Bangkok besok dan seseorang bertanya, "Apakah kalian akan ke Bangkok besok?"

"Saya berharap untuk pergi ke Bangkok. Jika tidak ada rintangan saya mungkin akan pergi". Ini disebut berkata dengan Dhamma di dalam batin, berkata dengan *anicca* di dalam batin, mempertimbangkan kebenaran, kesementaraan sifat dunia. Kalian tidak hanya berkata, "Ya, saya pasti pergi besok". Jika ternyata kalian tidak pergi apa yang akan kalian lakukan, memberitahu semua orang yang telah kalian beritahu bahwa kalian akan pergi? Kalian hanya omong-kosong.

Masih ada yang lebih daripada itu, praktik Dhamma menjadi semakin halus. Tetapi jika kalian tidak melihatnya kalian mungkin akan berpikir bahwa kalian berbicara benar pada saat kalian berbicara salah dan menyimpang dari sifat alamiah dari segala sesuatunya di dalam setiap perkataan kalian. Sekalipun demikian kalian berpikir bahwa kalian berbicara kebenaran. Dengan sederhana: apapun yang kita katakan atau lakukan yang menyebabkan timbulnya penderitaan, haruslah dipahami sebagai *micchaditthi*. Ia merupakan khayalan dan kebodohan.

Kebanyakan para pelaksana tidak merenung dalam cara ini. Apapun yang mereka sukai, mereka pikir itu benar dan mereka terus percaya pada diri sendiri. Misalnya, mereka mungkin menerima hadiah atau gelar, apakah dalam bentuk barang, pangkat, atau kata-kata pujian, mereka pikir itu baik. Mereka menjadikannya sebagai semacam keadaan yang tetap. Jadi mereka membengkak dengan kesombongan dan kecongkakan. Mereka tidak mempertimbangkan, "Siapakah aku? Di manakah apa yang disebut dengan "kebaikan" itu? Dari manakah ia datang? Apakah pihak lain juga memilikinya?"

Sang Buddha mengajarkan agar kita berperilaku yang wajar. Jika kita tidak menggali di dalam, menganalisisnya, dan mengamati pokok ini, berarti ia masih terbenam di dalam diri kita. Berarti berbagai keadaan ini masih terkubur di dalam batin kita —kita masih terbenam dalam kekayaan, pangkat dan pujian. Karena mereka, kita menjadi seseorang yang lain. Kita pikir kita lebih baik daripada sebelumnya, bahwa kita ini sesuatu yang istimewa, dan berbagai kebingungan lalu muncul.

Sesungguhnya, dalam kebenaran tidak ada apapun dalam diri manusia. Jadi apapun kita ini, ia hanyalah dalam penampilan luarnya. Jika kita singkirkan Yang Tertampak dan melihat Yang Transenden, kita melihat tak ada apapun di sana. Hanya ada sifat-sifat universal —kelahiran di awalnya, perubahan di tengahnya, dan penghentian di akhirnya. Inilah semua yang ada di sana. Jika kita melihat bahwa segala sesuatu adalah seperti ini maka tidak timbul persoalan. Jika kita memahami ini, kita akan mempunyai kepuasan dan kedamaian.

Jadi saya mengatakan untuk praktik dan juga melihat pada hasil praktik kalian. Terutama di mana kalian menolak untuk mengikuti, di mana ada pergesekan. Jika tak ada gesekan, tidak ada persoalan, semuanya mengalir. Jika ada gesekan, mereka tidak mengalir, kalian membangun suatu pribadi dan semua menjadi kokoh, seperti kumpulan kemelekatan. Tidak ada proses memberi dan menerima.

Kebanyakan para bhikkhu dan pelaksana lainnya cenderung seperti ini. Apa yang sudah mereka pikirkan di masa lalu, itu mereka lanjutkan. Mereka menolak untuk mengubah, mereka tidak merenungkan. Mereka pikir mereka benar sehingga mereka tidak mungkin salah; tetapi sesungguhnya "kesalahan" terpendam di dalam "kebenaran", meskipun kebanyakan orang tidak mengetahuinya. Mengapa demikian? "Ini benar" ...tetapi jika seseorang berkata "itu tidak benar" kalian tidak akan menyerah, kalian akan berdebat. Apakah ini? *Ditthi mana...* *Ditthi* berarti pandangan, *mana* berarti kemelekatan pada pandangan itu. Jika kita melekat, bahkan pada apa yang benar, menolak untuk mengakui siapapun juga, maka ia menjadi salah. Melekat kuat pada kebenaran hanyalah merupakan kemunculan dari sang diri, tidak ada melepaskan di sana.

Ini merupakan hal yang memberikan banyak persoalan bagi manusia, kecuali untuk para pelaksana Dhamma yang mengetahui bahwa persoalan/pokok ini sangatlah penting. Mereka akan memperhatikannya. Jika hal itu muncul ketika mereka berbicara, kemelekatan berpacu datang dalam pandangan. Mungkin ia bertahan untuk beberapa saat, mungkin satu atau dua hari, tiga atau empat bulan, satu atau dua tahun, ini untuk mereka yag lamban. Bagi yang cepat, terjadi tanggapan langsung... mereka hanya melepaskan, mereka memaksa batin untuk melepaskan tepat di sana dan pada saat itu.

Kalian harus melihat kedua fungsi ini beroperasi. Di sini ada kemelekatan. Sekarang siapakah yang menahan kemelekatan itu? Kapan saja kalian merasakan suatu kesan mental, kalian harus mengamati kedua fungsi ini beroperasi. Ada kemelekatan, dan ada orang yang menghalangi kemelekatan tersebut. Sekarang perhatikan kedua hal ini. Mungkin kalian akan melekat untuk waktu lama sebelum kalian melepaskannya.

Renungkan dan tetaplah berlatih seperti ini, kemelekatan menjadi lebih ringan, menjadi semakin kurang dan makin berkurang. Pandangan benar bertambah karena pandangan salah menyusut. Kemelekatan berkurang, ketidakmelekatan muncul. Inilah jalannya, ini untuk setiap orang. Itulah sebabnya saya katakan agar mempertimbangkan pokok ini. Belajarlah untuk memecahkan persoalan pada saat ini juga.